

**HITACHI**  
Inspire the Next

日立オープンレンジ 家庭用  
**取扱説明書・料理集**  
**クッキングガイド**

型式 **MRO-BF7**

保証書別添付

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

デコレーションケーキ



分量にぴったりの火加減と時間

**ドンピシャ加熱**



# もくじ

もくじ..... 2

安全上のご注意

- 絵表示について..... 3
- ご使用のまえに..... 3
- 据え付けるとき..... 3・4
- 使用するとき..... 5・6
- お手入れのとき..... 6

## ご使用の前に

各部のなまえ..... 7

操作パネルのはたらき..... 8・9

付属品の種類..... 10

テーブルプレートの出し入れのしかた..... 10

初めてお使いになるとき

- グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた..... 11
- 空焼きのしかた..... 11

このオープンレンジについて..... 12

使える容器、使えない容器..... 12・13

加熱のしくみ..... 13

知っておいていただきたいこと..... 14

## オートメニュー

オートメニューキーの操作手順..... 15

オートメニューのご注意とお願い

- オートメニューを上手に仕上げるために..... 16
- スチームオープンメニューを上手に仕上げるために..... 16
- オートメニューで使用する付属品..... 16

**あたため**

**あたため** **解凍あたため** の使いかた..... 17

- ご飯、お総菜のあたため..... 18

**解凍あたため**

- 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため..... 19

**のみもの・デイリー**

**1牛乳** ~ **10茶わん蒸し**、**12グラタン** ~ **14コンビニ弁当** の使いかた..... 20~24

**11ピザ** の使いかた..... 25

**スチームオープン**

**15ケーキ**、**17かんたんパン** の使いかた..... 26

**16シュー** の使いかた..... 27

**カロリーカット**

**18鶏のハーブ焼き** ~ **25ラムチョップ** の使いかた..... 28

## おこのみ操作

おこのみ操作キーの操作手順..... 29

**レンジ**

**レンジ**の使いかた..... 30

- 加熱時間の決めかた..... 30

**レンジ700W**と**レンジ200W**と**レンジ500W**と**レンジ100W**のリレー加熱(自動切換)..... 31

**オープン**

**オープン**(予熱なし)の使いかた(角皿1枚/2枚)..... 32

**オープン**(予熱あり)の使いかた(角皿1枚)..... 33

**オープン**(予熱あり)の使いかた(角皿2枚)..... 34

**グリル**

**グリル**の使いかた..... 35

**発酵**

**レンジ** **発酵** の使いかた..... 36

**オープン** **発酵** の使いかた..... 37

## お手入れ

本体・付属品のお手入れ..... 38

においが気になるとき..... 38

## こんなとき

料理が上手にできないとき..... 39~41

次のことをお調べください..... 42

次の場合は故障ではありません..... 42・43

表示窓にこんな表示が出たとき..... 43

## 料理集..... 44~78

保証とアフターサービス..... 79

「ご相談窓口」..... 79

仕様..... 裏表紙

## 待機時消費電力オフ機能

本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます。)

キーを押しても受け付けません。

※ ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

● 自動的に電源が切れた後は、ドアを開閉すると電源が入り表示窓の「0」表示が点灯します。

# 安全上のご注意 必ずお守りください

**絵表示について** お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するための安全に関する重要な内容を示しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

- 危険** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負う」ことがある内容です。
- 警告** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷などを負うことが想定される」内容です。
- 注意** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

## 絵表示の例

-  この記号は気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。
-  この記号は、してはいけない「禁止内容」です。
-  この記号は必ず実行していただく「強制」内容です。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## ご使用のまえに

**危険**

(火災・感電・けがの原因)

- 改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。
- 穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。

分解禁止

## 据え付けるとき

**警告**

(感電・ショート・発火・火災の原因)

- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
- 交流100V以外では使用しない。

(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。

(火災・感電の原因)

- 電源は定格<sup>アンペア</sup>15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。

(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)

- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄すること

## 使用するとき

### 警告

(事故の原因)



- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)  
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

### 注意

(感電・けが・電波漏れ・故障の原因)



- 製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
- 本体やドア、つゆ受け部に無理な力を加えたりぶらさがったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- テーブルプレートに衝撃を加えない。  
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。
- 吸排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ・変形の恐れ)
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)

## 使用するとき(レンジのとき)

### 注意

(やけど・けが・発煙・火災の原因)



- レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。(破裂の恐れ)  
目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒーなど)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れ、食品などは発火する恐れがある。  
(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 少量(100g未満)の食品をオートメニューで加熱しない。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら加熱する。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 角皿は使わない。
- あたため**で飲みものを加熱しない。
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオートメニューで調理しない。

(やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは **レンジ 500W** で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(絶対にオートメニューで加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

## 据え付けるとき

### 警告



アースを確実に取り付ける。  
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

#### ■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



#### ■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

#### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続は絶対にしないでください。(法令で禁止されています。)

- 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

#### 湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所 ●土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

#### 水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

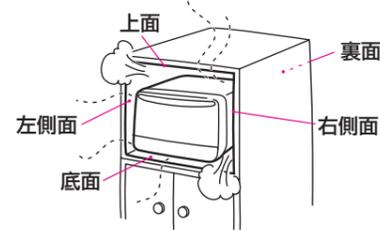
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

### 注意

(火災・発火・感電の原因)



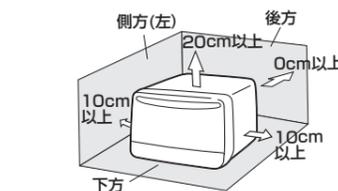
- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	10	10	0	0

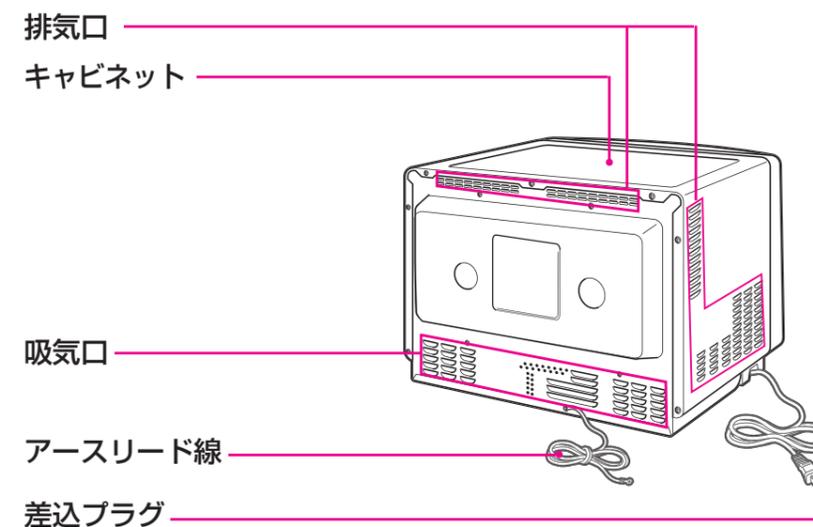
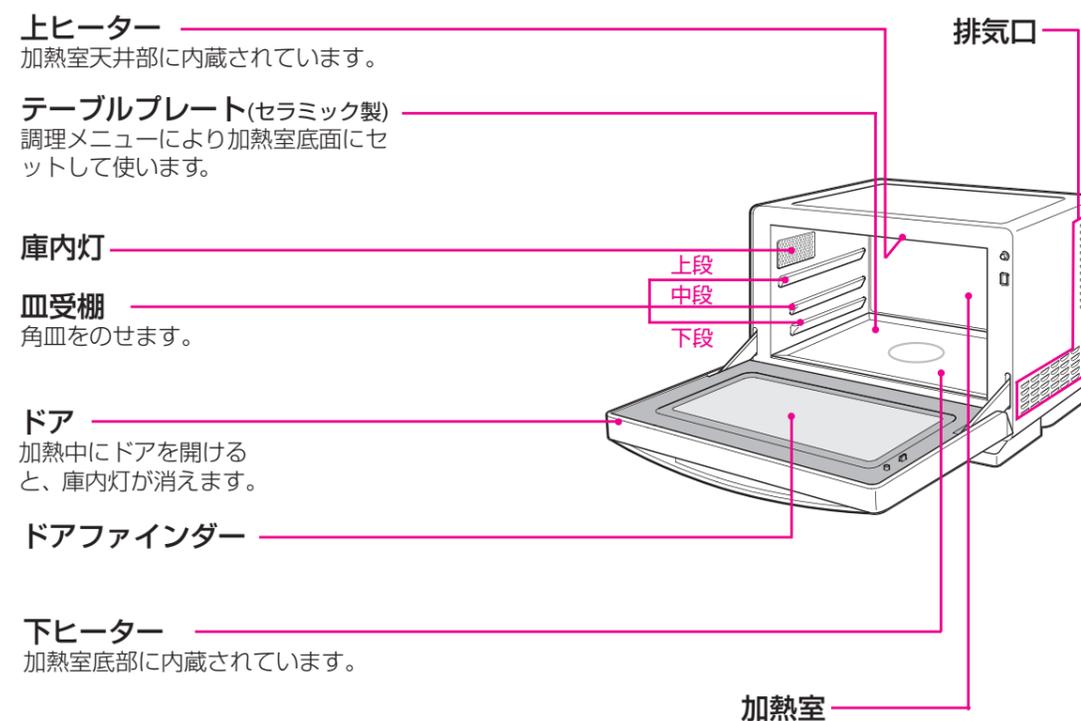
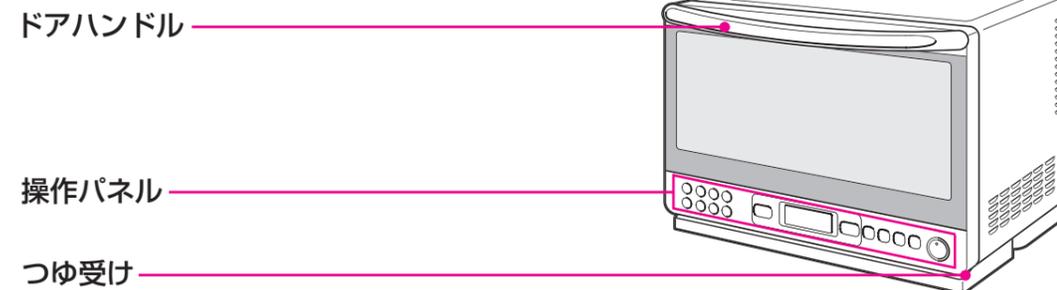
本製品は「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。



熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

# ご使用前に 各部のなまえ



## 使用するとき(レンジ、グリル、オーブン、スチームオーブンのとき)

### 注意

#### (発煙・発火の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
  1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
  2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



## 使用するとき(グリル、オーブン、スチームオーブンのとき)

### 注意

#### (やけどやけがの原因)



- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレート、角皿、焼網にふれない。
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れがあります。)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。

## お手入れのとき

### 警告



- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電の原因)
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因)
- 本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

#### お願い

- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

# ご使用の前に

## 操作パネルのはたらき

**1 表示窓**  
 オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、設定温度、現在温度、レンジ出力、上段、下段を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

### オートメニューの手順

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。加熱方法、加熱時間や温度設定の必要がありません。オートメニューキーは表示窓に0が表示されている状態で、設定します。

※ → はオートメニューの手順の一例です。

**2 オートメニューキー** → P.15~28  
 キーを押してオートメニューの種類を選びます。(オートメニュー番号が表示窓に表示されます。)



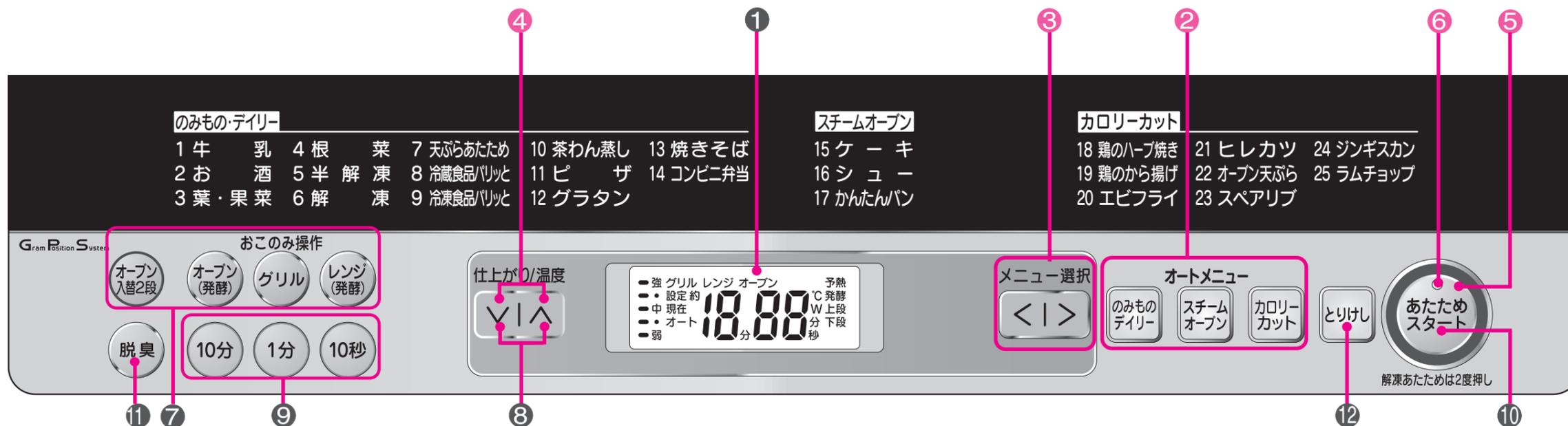
**3 メニュー選択キー**  
 キーを押して、お好みのメニュー番号を設定します。



**4 仕上がり/温度調節キー** → P.14  
 オートメニューの調理のとき、用途やおここのみに応じて仕上がり調節に使用します。



**5 あたため/スタートキー** → P.17  
 あたため、解凍あたため のときにキーを押すだけで自動的に加熱します。  
 あたため 以外の調理をスタートさせるときにも使います。



**6 スタートランプ**  
 オートメニューの調理とおここのみ操作、脱臭のとき点滅します。加熱が始まると消えます。

**11 脱臭キー** → P.11、38  
 加熱室のにおいが気になるときに使います。

**12 とりけしキー**  
 間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

### おここのみ操作の手順

※ → はおここのみ操作の手順の一例です。

**7 おここのみ操作キー** → P.29~37  
 料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」を選びます。  
 角皿2枚を使うときは「オープン入替2段」を使います。途中で角皿の上下を入れ替えます。



**8 仕上がり/温度調節キー** → P.32~34、37  
 「オープン」の温度を調節するときに使います。  
 温度を「あげる」ときは ▲ を押します。  
 温度を「さげる」ときは ▼ を押します。

**9 タイマーセットキー** → P.29~37  
 加熱時間をセットするとき使います。



**10 あたため/スタートキー**  
 調理をスタートさせるとき使います。



# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

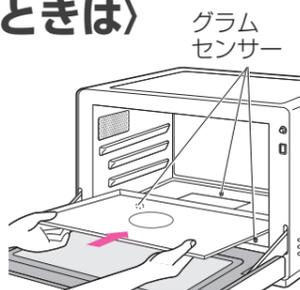
付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
<b>■テーブルプレート</b> (セラミック製) おこのみ操作の [レンジ] とオートメニューの [1牛乳] ~ [10茶わん蒸し]、[12グラタン] ~ [14コンビニ弁当]、[18鶏のハーブ焼き] ~ [25ラムチョップ] を調理するときに、加熱室底面にセットして使います。急冷すると割れることがあります。		○	×	×
<b>■角皿2枚</b> (ホーロー製) (皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形、ホーローはがれの原因になります。		×	○	○
<b>■焼網</b> テーブルプレート、または角皿にのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網はおこのみ操作でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。		×	○	○

■クッキングガイド (本書) ■保証書

## テーブルプレートの出し入れのしかた

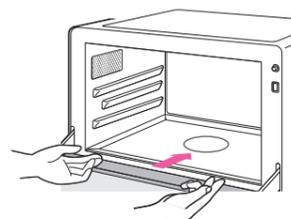
### 〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするとき〉

テーブルプレートは両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。

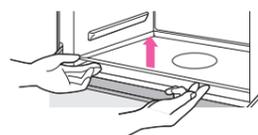


### 〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。調理後の取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるのでやけどに注意してください。



指先で奥まで押し、軽く持ち上げる。



テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

**お願い** 熱くなった加熱室内からの食品やテーブルプレートの出し入れ  
 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

## 初めてお使いになるとき

### グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。  
 ●オートメニューのときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。  
 ●日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

#### 操作の手順

●差込プラグをコンセントに差し込む ●待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。→P.14  
 ドアを開けると①のように表示します。

① ドアを開ける

② 加熱室底面にテーブルプレートをセットする  
 ※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。

③ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける  
 ※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。(加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピッと鳴って「COO」が表示されます。)



### 空焼きのしかた

グラム・ポジションシステムの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やおい煙をとり除くため、加熱室の空焼きをしてください。  
 ※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

#### 操作の手順

●テーブルプレートを取り出してドアを閉める。  
 (テーブルプレートを取り出さないで脱臭キーを押すと「CO9」を表示してスタートできません。)

① 脱臭キーを押す

② スタートキーを押す   
 ※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

終了音が鳴ったら空焼きが終る

### ⚠ 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレートにふれない。(やけどの原因)

# このオーブンレンジについて

## ●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度を計測することにより、食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。→ P.11

## ●電子レンジの高周波出力(おこのみ操作)は700Wです。

本製品をお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1~2割ほど少ない時間にセットしてください。

## ●調理後の食品の出し入れに注意をして

レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

## ●食品の置く位置は

テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

## ●同じ食品を2個以上加熱するときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

## ●違う種類の食品を同時にあたためるときはおこのみ操作で

**あたため**で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。  
レンジ700Wかレンジ500Wで、様子を見ながら加熱します。

## ●オーブン料理のときは

- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。
- オートメニューで記載しているメニューをおこのみ操作で調理する場合は、「おこのみ操作をするときの加熱時間」→ P.47 を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

## ●オーブンを使いこなすために

オーブンの特性で、料理編に記載している方法で加熱しても、焼き色が濃かったり薄かったりすることがあります。設定温度を10~20℃上げたり、下げたりして調節します。焼き色が足りないときは3~5分ほど追加焼きをして調節してください。

## ●焼きムラが気になるときは、焼き時間の2/3~3/4が経過してから

加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で入れ替えます。

## ●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。

# 使える容器、

- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えな発火することがあります。加熱スタート後、
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わな

加熱の種類	電子レンジ	ヒーター加熱 (グリル、 オープン加熱)
<b>ガラス容器</b>		
耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×	×
<b>陶器・磁器</b>		
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 	○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
<b>プラスチック容器</b>		
耐熱性のあるプラスチック容器 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×
その他のプラスチック容器 	×	×
ラップ類 	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×
金属容器、金串、アルミホイルなど 	×	○ ただし、取っ手がプラスチックのもの使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など 	×	×

# 使えない容器

いでください。間違えると食品や容器が発煙・加熱の種類を確認してください。づく耐熱温度表示をごらんください。○印は使える。×印は使えない。

# 加熱のしくみ

**レンジ** 電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長

- スピーディーで経済的です
- 水を使わないので栄養素が保たれます
- 色や形、風味が保たれます
- 盛りつけたままで加熱できます

**グリル** 食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面にこげめを付け、中はやわらかく仕上がります。

**オープン** 上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



# 知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。

記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

## 待機時消費電力オフ機能について

本製品は使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

## 仕上がり/温度調節キー について

オートメニューの調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

**のみもの・デイリー** ( **5半解凍** ~ **13焼きそば** )、**スチームオープン** ( **16シュー**、**17かんたんパン** )、**カロリーカット** ( **18鶏のハーブ焼き** ~ **25ラムチョップ** ) のとき、3段階に調節できます。

押しと **強**、 押しと **弱** になります。通常は になっています。



**あたため** **解凍あたため** **のみもの・デイリー** ( **1牛乳** ~ **4根菜**、**14コンビニ弁当** )、**スチームオープン** **15ケーキ** のとき、5段階に調節できます。初めは にセットしてあります。

**のみもの・デイリー** **1牛乳** **2お酒** はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

- 仕上がり調節は、**あたため** **解凍あたため** の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

## グラム・ポジションシステムについて

食品の分量をはかって、オートメニューで調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。

**レンジ**加熱のオートメニューの調理の時や、**レンジ**加熱と **オープン**、**グリル** を併用したオートメニューの調理の時にグラム・ポジションシステムがはたらきます。

※オートメニューをセットし、表示窓に **レンジ**加熱が表示されたときは、必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。(「02」表示が出て加熱できません。)

## メロディー機能、オープン入替2段の入替報知音について

- 調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を「ブザー音」や「無音」に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

- **オープン入替2段** 調理の途中で角皿の **上段** と **下段** を入れ替える時間をメロディーで知らせ、加熱を中断します。ドアを開けないでそのままにしておくと約2分間、30秒ごとに報知音が鳴ります。→ P.32、34

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オートメニューのあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

## トーストやもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。

加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

## 調理が終了した時ファンの風切り音がする場合があります。

とりけしキーを押した時や調理終了後2分間、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディー音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。

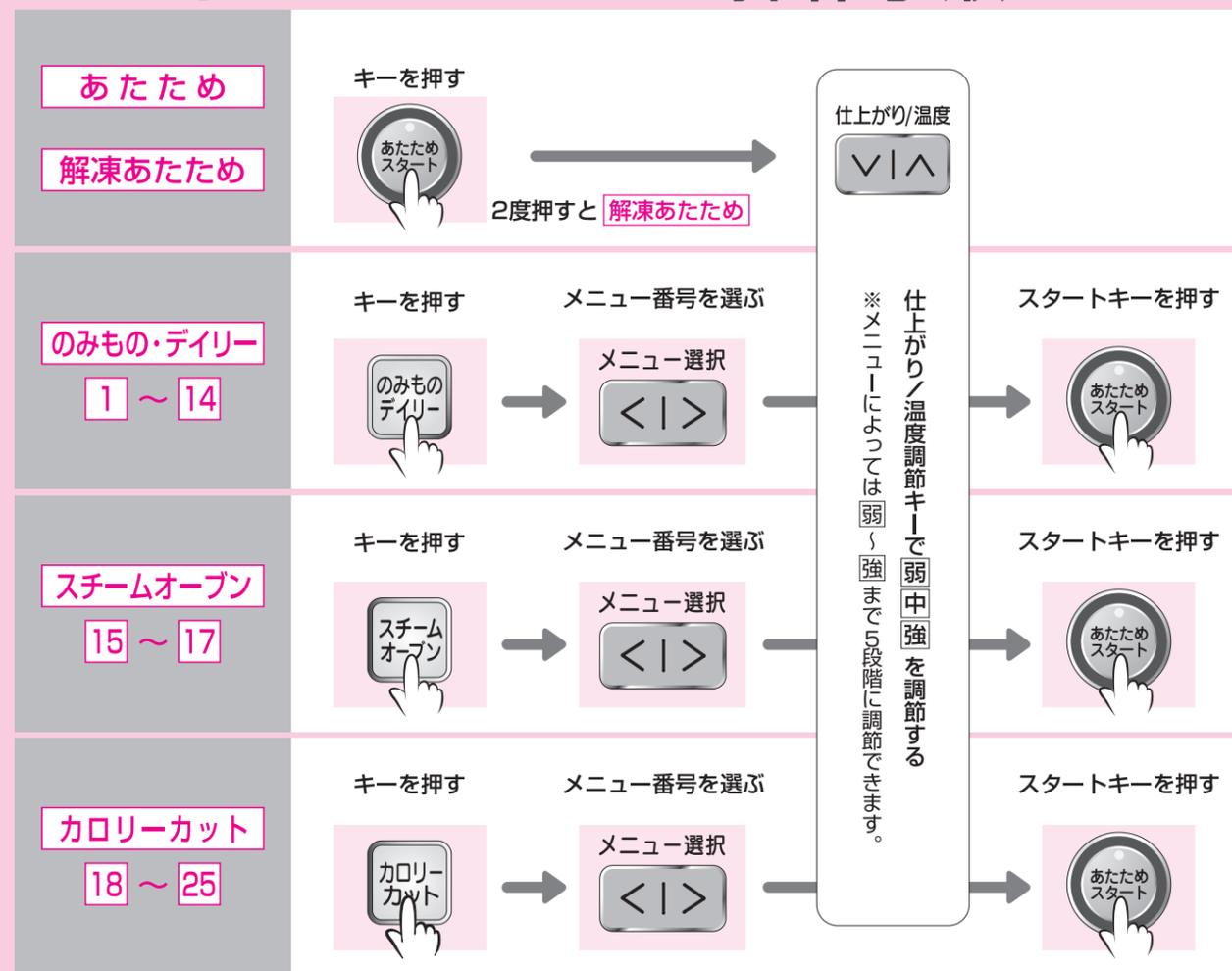
## 写真と料理の実物が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

# オートメニュー

好みのメニューがセンサーとマイコンのはたらきで自動的にできます。加熱時間や温度、分量をセットする必要がありません。オートメニューの基本的な使用方法と調理のコツ、メニューを読んで上手に使いこなしてください。

## オートメニューキーの操作手順



- あたため/解凍あたため ..... → P.17~19
- のみもの・デイリー ..... → P.20~25
- スチームオープン ..... → P.26、27
- カロリーカット ..... → P.28

# オートメニューのご注意とお願い

オートメニューを上手に仕上げるために オートメニューで使用する付属品

## 調理する分量や材料は

クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

## 使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

## オートメニューで作れるものは

クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

## 加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ を経過してからドアを開いて角皿や食品の前後を入れ替えてください。

## オートメニューでできる分量は

クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューではできません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。→ P.30、46、47

## 追加加熱はおこのみ操作で

オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

## のみもの・デ일리 1~14 スチームオープン 15~17

オートメニュー	使用する付属品	オートメニュー	使用する付属品
1 牛乳	※ (加熱室底面)	15 ケーキ	(角皿)
2 お酒	※ (加熱室底面)	16 シュー	(下段)
3 葉・果菜	※ (加熱室底面)	17 かんたんパン	(下段)
4 根菜	※ (加熱室底面)		

## 5 半解凍 6 解凍 7 天ぷらあたため 8 冷蔵食品パリッと 9 冷凍食品パリッと

オートメニュー	使用する付属品	オートメニュー	使用する付属品
5 半解凍	※ (加熱室底面)	18 鶏のハーブ焼き	(焼網)
6 解凍	※ (加熱室底面)	19 鶏のから揚げ	(焼網)
7 天ぷらあたため	(焼網)	20 エビフライ	(加熱室底面)
8 冷蔵食品パリッと	(加熱室底面)	21 ヒレカツ	(加熱室底面)
9 冷凍食品パリッと	(加熱室底面)	22 オープン天ぷら	(加熱室底面)
		23 スペアリブ	(加熱室底面)

## 10 茶わん蒸し 11 ピザ 12 グラタン

オートメニュー	使用する付属品	オートメニュー	使用する付属品
10 茶わん蒸し	※ (加熱室底面)	24 ジンギスカン	※ (加熱室底面)
11 ピザ	(角皿) (下段)		
12 グラタン	(焼網) (加熱室底面)		

## 13 焼きそば 14 コンビニ弁当 25 ラムチョップ

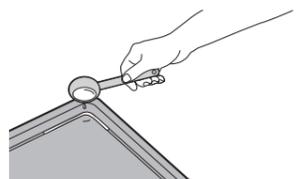
オートメニュー	使用する付属品	オートメニュー	使用する付属品
13 焼きそば	※ (加熱室底面)	25 ラムチョップ	(焼網) (加熱室底面)
14 コンビニ弁当	※ (加熱室底面)		

※テーブルプレートに食品を置く場合は中央に置きます。

# スチームオープンメニューを上手に仕上げるために

## オープンで加熱中に蒸気(スチーム)をかけたいときは

「スチームオープン」は、オープン加熱中にスチームをかけながらふっくらとやわらかく焼き上げます。オートメニューの「15 ケーキ」「16 シュー」「17 かんたんパン」は角皿の周りの溝に水(大さじ2・約30mL)を流し入れてから焼きあげます。



# オートメニュー あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

## あたため 解凍あたため の使いかた



### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「E2」が表示され、加熱できません。



### 1 キーを1度押す



数秒後に変わる

途中で変わる

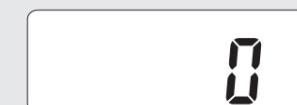
キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。  
1: 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。→ P.18  
2: 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。→ P.19  
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

※表示の時間は一例です。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



- 牛乳のあたためは「のみもの・デ일리」1牛乳を使います。→ P.48、お酒のあたためは「のみもの・デ일리」2お酒を使います。→ P.48
- ご飯のあたためは、「あたため」やや弱、冷凍ご飯の解凍あたためは、「解凍あたため」で加熱します。
- 「あたため」キーは、ドアを開けて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押ししてください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。
- 水のあたためはできません。「のみもの・デ일리」1牛乳か2お酒を使います。

### あたため 解凍あたため の特長

ご飯やお総菜をスピーディーにあたためます。

●メニューによってはラップなどのおおいをします。

ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などはしけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。→ P.18、19

### あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で → P.46、47  
1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

●グラム・ポジションシステムがはたります。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適しています。

●みそ汁のおわんは使えません。

同じものを2個以上加熱するときは食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

インスタント食品の加熱は → P.48

仕上がりがぬるかったときはレンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。

●「あたため 解凍あたため」で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

## ご飯、お総菜のあたため

**あたため** (1度押し) ご飯やお総菜をスピーディにあたためます。

- 包装や容器、材質に注意して**  
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
- 冷蔵室から出したものは、**やや強**で加熱します。**
- 凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は**5半解凍** **6解凍**を使います。** → P.21, 22
- ご飯は **やや弱**で加熱します。**
- スープ、シチューはかき混ぜて**  
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

※食品の重量(量)に対して大きくて重い容器のときは、仕上がり調節 **やや弱** か **弱** に合わせます。  
※食品の重量(量)に対して小さくて軽い容器のときは、仕上がり調節 **やや強** か **強** に合わせます。

## ご飯、お総菜のあたためメニュー

**あたため** (1度押し)で加熱します。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	● <b>ご飯・おにぎり</b> あたため仕上がり調節 <b>やや弱</b> で加熱する。表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。	—
	● <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	—
めん類	● <b>スパゲッティ・焼きそば</b> 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	—
焼きもの	● <b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおおいをする。	有
	● <b>焼きとり・焼き肉</b> 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ● <b>ハンバーグ</b> ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	—
揚げもの	● <b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。	—
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	● <b>野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	—
煮もの	● <b>野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く)</b> 容器に入れて煮汁をかける。	—
	● <b>煮魚</b> 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	有
蒸しもの	● <b>シューマイ</b> 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	—
汁もの	● <b>カレー・シチュー</b> えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。)仕上がり調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。	有
	● <b>みそ汁・コンソメスープ</b> 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—

## 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため

**あたため** を2度押しして **解凍あたため** で加熱します。

冷凍ご飯やお総菜を解凍からあたためまでスピーディにあたためます。

- 包装やラップをはずし、容器に移しかえて**  
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。
- 重ならないように並べて**  
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。
- ひとつかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて**  
カレーやスープなど、ひとつかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。
- ラップまたはふたを使い分けて**  
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。**  
-20℃以下の冷凍食品をオートメニューで調理すると、加熱不足になることがあります。**レンジ700W**で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

## 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの/めん類	● <b>冷凍ご飯・おにぎり</b> 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央を少しあげる。	有
	● <b>冷凍チャーハン・ピラフ</b> ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。	
	● <b>冷凍スパゲッティ</b> 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
焼きもの	● <b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	有
揚げもの	● <b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上がり調節 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	—
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	● <b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	有
蒸しもの	● <b>冷凍シューマイ</b> サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	有
汁もの	● <b>冷凍カレー・シチュー</b> 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせ、ゆとりをもっておおう。加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	有

### オートメニューであたためられないメニューがあります。

**レンジ500W**で様子をみながら加熱します。

- 食品の重量が100g未満のとき
- 乳幼児のミルクやベビーフード
- 肉まん、あんまん、まんじゅうやパン類

### いか料理をするとはじける

**レンジ200W**で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

### 市販のご飯、おにぎりは

- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、食品メーカーの指示に従い **レンジ500W**で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるとき → P.48

- 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のまま加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまふことがあります。必ず包装をはずして **レンジ500W**で加熱します。

### 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

★ラップなどでピッタリ密封をする

★熱いものは

よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは小分けに

ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100~300g)ずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



# のみもの・デイリー

付属品は目的にあったものを使う。

→ P.16

毎日使うメニューをキーを押して選択します。

のみもの・デイリー			
1 牛乳	4 根菜	7 天ぷらあたため	10 茶わん蒸し
2 お酒	5 半解凍	8 冷蔵食品/リット	11 ビザ
3 葉・果菜	6 解凍	9 冷凍食品/リット	12 グラタン
			13 焼きそば
			14 コンビニ弁当

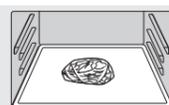
## 1牛乳 ~ 10茶わんむし、12グラタン ~ 14コンビニ弁当 の使いかた



(例) 3葉・果菜の場合

### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(キャベツの場合)

### 1 のみもの・デイリー キーを押す

表示窓に「1」が表示されます。  
■スタートランプが点滅します。



### 2 メニュー選択キー <|> または |> を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートランプが点滅します。



### 3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



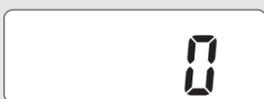
途中で変わる



※表示の時間は一例です。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## 1牛乳 2お酒 のコツ

1回の分量は1~4杯(本)です。

1mL=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量
牛乳	1牛乳	200mL (1人分) (冷蔵)
コーヒー		150mL (1人分)
お酒	2お酒	130mL (徳利1本分)
		180mL (コップ1杯分)

容器に7~8分目まで入れます

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。おこのみ操作で加熱します。→ P.30



牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは仕上がり調節弱で加熱します。

2お酒 のコツ → P.48

## 1牛乳 2お酒 のコツ(つづき)

牛乳びんでの加熱はできません。

2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



仕上がり/温度調節キーを使い分けます。

弱 から 強 まで5段階に調節できます。→ P.14

仕上がりかぬるかたときは

レンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オートメニューで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしく飲むためには加熱前と加熱後に必ずかき混ぜます。

あたため ではなく 弱 であつくなりすぎます。

水のあたためは 1牛乳 または 2お酒 で加熱します。

## 3葉・果菜 4根菜 のコツ

オートメニューキーによる使い分けは2つに分けられます。

3葉・果菜 は(葉菜)・・・ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの。

(果菜)・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの。

(花菜)・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの。

4根菜 は(根菜)・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根を食用とするもの。

1回の分量は

3葉・果菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100~500g、4根菜 で加熱する根菜類は100~1000gです。

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しないでください。レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.30

特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて

ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します



6個は中央をあけてまとめてラップで包む

仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強、固めにしたい場合には、やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。

## 5半解凍 6解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープン、オープン入替2段、脱臭の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

使用後はふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふきとってください。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200~300g)に分け、1~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

5半解凍 6解凍 のコツ(つづき) .....

5半解凍 6解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。  
分量が多すぎると"ピッピッピ"となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍  
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジションシステムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。  
-20℃以下の冷凍食品をオートメニューで加熱すると、解凍不足になることがあります。[レンジ100W]で様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときや、バラバラになって凍っているものは、[レンジ100W]で様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品は、[レンジ100W]か[レンジ200W]で、途中様子を見ながら解凍します。

- 5半解凍 6解凍 を使い分け  
さしみとして解凍する場合は、メニュー選択- <I> を押し [5半解凍] にします。  
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、メニュー選択キ- <I> を押し [6解凍] にします。

調理済み冷凍食品や冷凍野菜を解凍するときは、  
[レンジ200W]で様子を見ながら解凍します。解凍の目安は200gで4~5分です。

- アルミホイルを使って  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 解凍が足りなかったときは、[レンジ100W]で様子を見ながらさらに解凍します。

5半解凍 のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べる時に使います。



均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



丸まった方を下にする

6解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなませます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 [やや強]か[強]に合わせて解凍します。



アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
- 解凍後、食品の上下を返して必ず3~5分そのまま置いて自然解凍します。

7天ぷらあたため のコツ ..... → P.49

8冷蔵食品パリッと 9冷凍食品パリッと のコツ .....

食品の種類によってキーを使います。  
[8冷蔵食品パリッと]は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。  
[9冷凍食品パリッと]は、調理済み冷凍食品を加熱します。→ P.50、51

分量は  
1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外はオートメニューではできません)

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

食品を取り出すときは  
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

脂が気になるときは  
メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

加熱する食品は  
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。小さくて焼網にのせにくいものは、角皿に直接、またはオープンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて [オープン] [210℃] で様子を見ながら加熱します。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。  
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

⚠ 注意



[8冷蔵食品パリッと]、[9冷凍食品パリッと]で少量の食品を加熱するとこげることがある。  
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

10茶わん蒸し のコツ ..... → P.60

12グラタン のコツ ..... → P.62

焼網をテーブルプレートにセットするときは  
焼網が、加熱室壁面と接触しないように、テーブルプレートにセットします。焼網が、加熱室壁面と接触すると、火花(スパーク)が発生してフッ素コートが損傷します。

13焼きそば のコツ ..... → P.57

**14コンビニ弁当**のコツ

**あたためられるお弁当は**  
コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

**1回の分量は**  
1個(1人分)です。ただし、同じお弁当なら2個(2人分)を同時にあたためられます。この分量以外はできません。

**置く位置は**  
テーブルプレート中央の円の上に置きます。  
2個を同時にあたためる時は、中央に寄せておきます。



- 買ってきたらすぐにあたためる**
- 買ってきたお弁当(常温20℃)は、包装しているラップを取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆ、ソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして加熱します。
  - 重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。
  - 冷蔵庫で保存してある場合は、仕上がり調節 **やや強** か **強** にします。

- 具によってあたためかたが違う**
- 揚げ物の類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。サラダ類やお新香は取り出してから加熱するとよいでしょう。
  - ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類(焼きそば、焼きうどん、スパゲッティなど)も少しぬるめの仕上がりになります。

**食品を取り出すときは**  
厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。  
加熱後はふたが熱くなっているので、注意してください。

**仕上がりがぬるかったときは**  
レンジ[500W]で様子を見ながらさらに加熱します。

**加熱後の余熱を利用して**  
ご飯と具のあたためかたが違うときは、加熱後そのまましばらく置いておくとういでしょう。

**14 コンビニ弁当**であたためられるお弁当の例です。

- **ごはんとおかずが分かれて入っている弁当**  
他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具ののっているものもあたためられます。  
加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分30秒
- **丼もの** (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)  
\*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。

**14 コンビニ弁当**であたためられないお弁当の例です。

- **電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当**  
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- **1種類ずつ小分けしている弁当** (から揚げ・シューマイなど)
- **お弁当屋さんの持ち帰り弁当**
- **おにぎり** → P.19

**注意**

- **お弁当をあたためるときは**  
同じお弁当なら、同時に2個まであたためられますが、種類や形状、分量が違うものは、別々にあたためます。  
また上下に積み重ねると上手にあたためられません。
- **ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたためる前に取り出しておく。**

**のみもの・デ일리**

1 牛乳	4 根菜	7 天ぷらおため	10 茶わん蒸し	13 焼きそば
2 お酒	5 半解凍	8 冷凍餃子	11 ピザ	14 コンビニ弁当
3 葉・果菜	6 解凍	9 冷凍餃子	12 グラタン	

好みに合わせたトッピングで手作りピザがかんたんに作れます。

付属品は目的にあったものを使う。  
→ P.16

**11ピザ**の使いかた

※冷凍ピザは **11ピザ** では焼けません。→ P.63



<b>1</b> テーブルプレートを取り出す	※テーブルプレートを取り出します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。 (ピザの場合 → P.63)
<b>1</b> のみものデ일리 キーを押す	表示窓に「1」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。
<b>2</b> メニュー選択キー <  または  > を押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートランプが点滅します。
<b>3</b> あたためスタート キーを押す	庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
<b>予熱終了音が鳴り予熱が終わったら食品をのせた角皿を入れる</b>	予熱終了音が鳴ったらドアを開けて角皿を皿受棚の <b>下段</b> にセットする。
<b>4</b> あたためスタート キーを押す	※表示の時間は一例です。
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

**11ピザ**のコツ → P.63

# オートメニュー

## スチームオーブン

角皿の溝に水を張って作るスチームオーブンでふっくら焼き上げます。付属品は目的にあったものを使う。 → P.16

スチームオーブン

- 15 ケーキ
- 16 シュー
- 17 かんたんパン

### 15ケーキ、17かんたんパンの使いかた



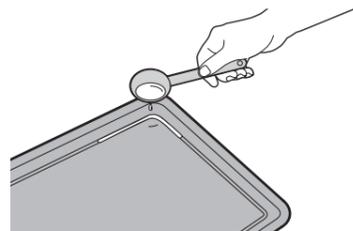
<p>● テーブルプレートを取り出し食品をのせた角皿を入れる ※角皿の周りの溝に水(大さじ2)を入れる</p>	<p>テーブルプレートを取り出します。 ※セットされていると、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。</p> <p>(かんたんパンの場合) → P.74</p>
<p>1 スチームオーブン キーを押す</p>	<p>表示窓に「15」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。</p>
<p>2 メニュー選択キー &lt; &gt; または  &gt; を押す</p>	<p>表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートランプが点滅します。</p>
<p>3 あたためスタート キーを押す</p>	<p>途中が変わる</p> <p>※表示の時間は一例です。 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

15ケーキのコツ → P.66 ..... 17かんたんパンのコツ → P.74 .....

必ず角皿の周りの溝に水を入れる → P.16

スチームでふっくらやわらかく仕上げるために水(大さじ2)を入れて焼きます。



# オートメニュー

## スチームオーブン

スチームオーブンでシューの割れ目を作り、きれいにふくらみます。 → P.16

スチームオーブン

- 15 ケーキ
- 16 シュー
- 17 かんたんパン

### 16シューの使いかた



<p>● テーブルプレートを取り出す</p>	<p>テーブルプレートを取り出します。 ※セットされていると、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。</p> <p>(シューの場合) → P.70</p>
<p>1 スチームオーブン キーを押す</p>	<p>表示窓に「15」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。</p>
<p>2 メニュー選択キー &lt; &gt; または  &gt; を押す</p>	<p>表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートランプが点滅します。</p>
<p>3 あたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、予熱が始まります。</p>
<p>予熱終了音が鳴り予熱が終了したら食品をのせた角皿を入れる ※角皿の周りの溝に水(大さじ2)を入れる</p>	<p>予熱終了音が鳴ったらドアを開けて角皿を入れる。</p>
<p>4 あたためスタート キーを押す</p>	<p>※表示の時間は一例です。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

16シューのコツ → P.70 .....

必ず角皿の周りの溝に水を入れる → P.16

スチームでふっくらやわらかく仕上げるために水(大さじ2)を入れて焼きます。

# オートメニュー

## カロリーカット

カロリーカット		
18 鶏のハーブ焼き	21 ヒレカツ	24 ジンギスカン
19 鶏のから揚げ	22 オープン天ぷら	25 ラムチョップ
20 エビフライ	23 スペアリブ	

付属品は目的にあったものを使う。  
→ P.16

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い、油をおさえて、焼きものは食品の余分な脂を引き出しカロリーをおさえたメニューです。

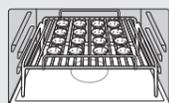
### 18鶏のハーブ焼き ~ 25ラムチョップ の使いかた



(例) 21ヒレカツ の場合

● 食品をのせた焼網を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(ヒレカツの場合) → P.59

1 ● カロリーカット キーを押す

表示窓に「18」が表示されます。  
■スタートランプが点滅します。



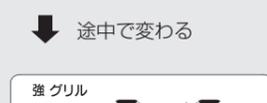
2 ● メニュー選択キー |> または <| キーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートランプが点滅します。



3 ● あたためスタート キーを押す

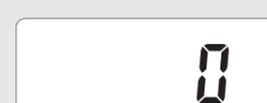
途中が変わる  
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



※表示の時間は一例です。

● 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

### カロリーカット メニューのコツ

18鶏のハーブ焼き のコツ → P.54	22オープン天ぷら のコツ → P.58
19鶏のから揚げ のコツ → P.58	23スペアリブ のコツ → P.54
20エビフライ のコツ → P.59	24ジンギスカン のコツ → P.55
21ヒレカツ のコツ → P.59	25ラムチョップ のコツ → P.55

# おこのみ操作

おこのみ操作調理は、レンジ / オープン / グリルの3つの機能を組み合わせて幅広い加熱方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がりに状態になるように加熱します。角皿を2枚使えばオープンメニューが2段で調理できます。

## おこのみ操作キーの操作手順

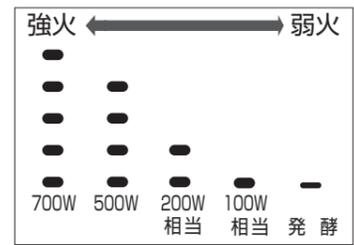
<b>レンジ</b> レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます	キーを押し出力を合わせる 	タイマーセットキーを押して時間を合わせる 	スタートキーを押す 	
<b>オープン</b> 角皿1枚のとき使います。オープンキーを押すと予熱あり、なしが選択できます。	キーを押す 	仕上がり/温度調節キーを押して温度を合わせる 	タイマーセットキーを押して時間を合わせる 	スタートキーを押す 
<b>グリル</b>	キーを押す 	タイマーセットキーを押して時間を合わせる 	スタートキーを押す 	
<b>オープン入替2段</b> 角皿2枚のとき使います。オープン入替2段キーを押すと予熱あり、なしが選択できます。	キーを押す 	仕上がり/温度調節キーを押して温度を合わせる 	タイマーセットキーを押して時間を合わせる 	スタートキーを押す 

加熱途中で  
スタートキーを押す ← 角皿を上下入れ替える ← 上段、下段の入れ替え 報知音が鳴る

- レンジ ..... → P.30、31
- レンジ発酵 ..... → P.36
- オープン ..... → P.32~34
- オープン発酵 ..... → P.37
- グリル ..... → P.35

# おこのみ操作 レンジ

レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます。



## レンジの使いかた



### ● 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

### 1 レンジキーを押す

■レンジキーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → 発酵の順に調節できます。



※例: 700Wにセットした場合

### 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間19分50秒)

■スタートランプが点滅します。



※例: 1分20秒にセットした場合

### 3 なたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安

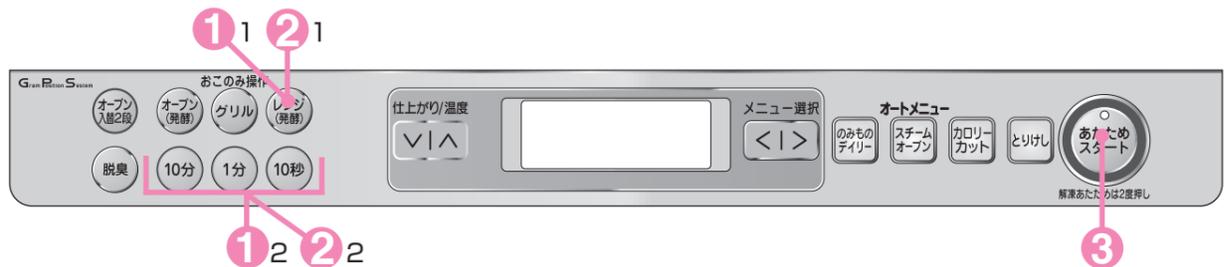
食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 1分~1分30秒	50秒~1分
	根菜類 1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類	—	30秒~50秒
めん類	—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒
ケーキ	50秒~1分	—

※レンジ500Wで加熱する場合は約1.2倍の加熱時間になります。(標準温度20℃のとき)

- 食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。
- 使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
レンジ500Wで加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

## レンジ700W と レンジ200W レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱(自動切換)

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。



### ● 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

### 1 レンジ700W または レンジ500W にセットする

※レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2のレンジキーは受けつけません。



※例: 700Wにセットした場合

1. レンジキーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間19分50秒)



※例: 8分にセットした場合

### 2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

※レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2のレンジキーは受けつけません。



※例: 200Wにセットした場合

1. レンジキーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)

■スタートランプが点滅します。



※例: 25分にセットした場合

### 3 なたためスタートキーを押す



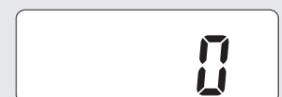
途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



# おこのみ操作 オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵35~45 (5 間隔)・100~210 (10 間隔)・250 までセットできます。



## オーブン (予熱なし) の使いかた (角皿1枚/2枚) 付属の角皿を使う。



<p>1 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた角皿を入れる</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p>
<p>1 <b>オープン</b> キーを2度押し (予熱なし)にする (角皿が1枚の場合)</p> <p><b>オープン入替2段</b> キーを2度押し (予熱なし)にする (角皿が2枚の場合)</p>	<p>■<b>オープン</b> キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。</p> <p>■<b>オープン入替2段</b> キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。</p>
<p>2 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる</p>	<p>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。</p> <p>■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。</p>
<p>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p>
<p>4 <b>あたためスタート</b> キーを押す</p> <p>(角皿が2枚の場合) 入替報知音が鳴ったら上下段を入れ替えて、再度 <b>あたためスタート</b> キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>「上段」「下段」が交互に点滅し、庫内灯が消灯して加熱を中断します。</p> <p>※ドアを開けて角皿の入れ替えをしないと約2分間、30秒ごとに報知音が鳴りその後、表示はそのまま残ります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

- 加熱中に**オープン**を押すと、セットした温度が表示されます。仕上がり/温度調節キー **▽|△** を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- オープン**加熱中に、加熱時間を変えると、仕上がり/温度調節キー **▽|△** を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

上・中・下段



付属の角皿を使う。

## オーブン (予熱あり) の使いかた (角皿1枚)

<p>1 <b>オープン</b> キーを1度押し (予熱あり)にする</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p> <p>■<b>オープン</b> キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。</p>
<p>2 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる</p>	<p>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。</p> <p>■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。</p> <p>※予熱時間は自動的に決まります。</p>
<p>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p>	<p>■スタートランプが点滅します。 ※時間は調理時間です。</p>
<p>4 <b>あたためスタート</b> キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>■加熱室の温度100℃から表示します。</p>
<p>予熱終了音が鳴り 予熱が終る</p>	<p>■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。</p>
<p>予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿を入れる</p>	<p>■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。</p>
<p>5 <b>あたためスタート</b> キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

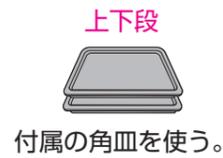
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

追加加熱などで予熱が不要なとき (予熱なし)の使いかたの方法で行います。 → P.32  
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。 → P.32

おこのみ操作 オーブン(予熱あり)

おこのみ操作 オーブン(予熱なし)

# オープン (予熱あり) の使いかた (角皿2枚)



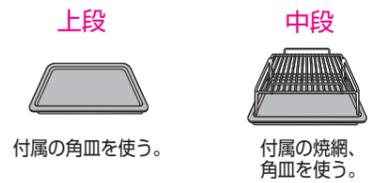
<p>● テーブルプレートを取り出す</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p>
<p>1 オープン入替2段 キーを押し(予熱あり)にする</p>	<p>■「オープン入替2段」キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。</p> <p>■数秒後に時間合わせ表示になります。</p>
<p>2 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる</p> <p>※予熱時間は自動的に決まります。</p>	<p>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。</p> <p>■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。 例: 200℃にセットした場合</p>
<p>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p>	<p>■スタートランプが点滅します。 ※時間は調理時間です。</p> <p>※例: 35分にセットした場合</p>
<p>4 あたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>■加熱室の温度100℃から表示します。</p>
<p>予熱終了音が鳴り予熱が終る</p>	<p>■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。</p>
<p>予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿を入れる</p>	<p>■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。</p>
<p>5 あたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>
<p>入替報知音が鳴ったら上下段を入れ替えて、再度 あたためスタート キーを押す</p> <p>※入れ替える時間は自動的に決まります。</p>	<p>■「上段」「下段」が交互に点滅し、庫内灯が消灯して加熱を中断します。</p> <p>■ドアを開けて角皿の入替えをしないと、約2分間、30秒ごとに報知音が鳴り、その後表示はそのまま残ります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。</p>

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。  
 ※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

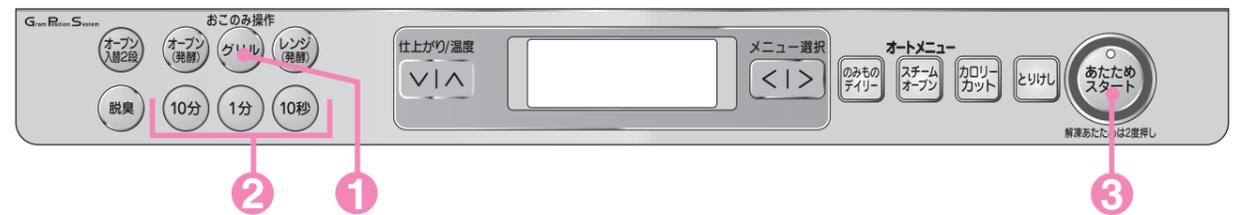
**追加加熱などで予熱が不要なとき**  
 (予熱なし)の使いかたの方法で行います。→ P.32  
**食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。** → P.32

# おこのみ操作 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。



## グリルの使いかた



<p>● テーブルプレートを取り出し、食品をのせた角皿を入れる</p> <p>※盛り付けて裏になる方を先に焼きます。</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p>
<p>1 グリル キーを押す</p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p> <p>※例: 15分にセットした場合</p>
<p>2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間40分)</p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p> <p>※例: 15分にセットした場合</p>
<p>3 あたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出し、裏返す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。</p>
<p>1 2 3 を再度設定し表を焼く</p>	<p>※加熱時間はクッキングガイドを参照します。</p>

グリルの最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。  
 ※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

**食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。**  
 ■「グリル」加熱中に、加熱時間を変えるときは、仕上がり/温度調節キー「」を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。  
 ※トーストや焼きもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

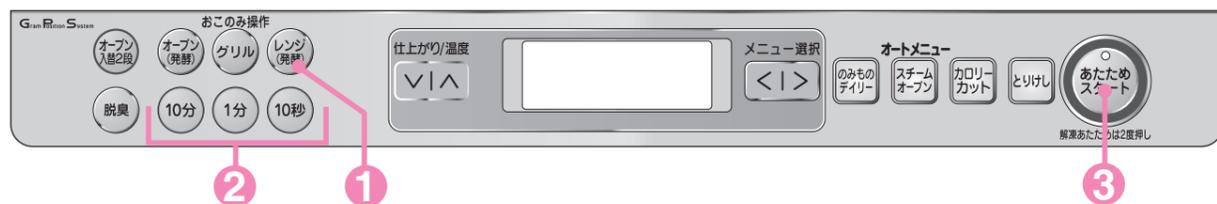
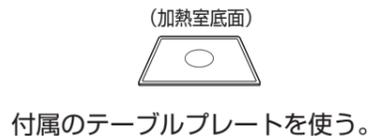
おこのみ操作 オープン(予熱あり)

おこのみ操作 グリル

# おこのみ操作 レンジ

生地をソフトな電波(高周波)で直接加熱するので、短時間に発酵させます。  
仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

## レンジ 発酵の使いかた



**食品を入れる**

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

(かんたんパン生地の場合)  
→ P.74

0 発酵

**1 レンジキーを5回押し  
レンジ発酵にする**

■レンジキーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → 発酵の順に調節できます。

0 発酵

**2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる  
(最大設定時間90分)**

■スタートランプが点滅します。

※例: 10分にセットした場合

10:00 分 秒 発酵

**3 あたためスタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

9:59 分 秒 発酵

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

0

### レンジ 発酵の上手な使いかた

- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり/温度調節キーで使い分けます。(右表参照)  
レンジ 発酵は仕上がり/温度調節キーでメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり/温度調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵はオープン(2度押し)で仕上がり/温度調節キー(上下)を押してオープン 発酵(45℃~35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。→ P.37
- ※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

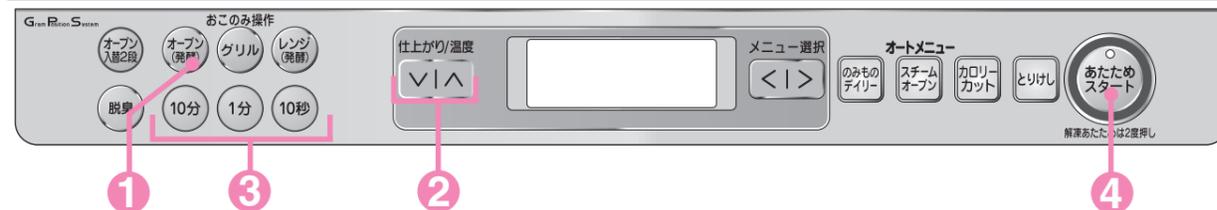
レンジ 発酵メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジ 発酵	中	かんたんパン(74)
		グラハムパン(75)
		カレーパン(75)
		かんたん肉まん(75)
レンジ 発酵	やや弱	ヨーグルト(76)
	弱	カスピ海ヨーグルト(76)

# おこのみ操作 オーブン

ソフトな上下ヒーターで、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オープンの発酵温度は、35~45(5 間隔)にセットできます。

## オーブン 発酵の使いかた



**テーブルプレートを取り出し、食品を入れる**

※テーブルプレートを取り出します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。

(バターロールの発酵の場合)  
→ P.72

0 発酵

**1 オープンキーを2度押し(予熱なし)にする**

■オープンキーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。  
■数秒後に時間合わせ表示になります。

160 設定 発酵

**2 仕上がり/温度調節キーで発酵温度を合わせる**

■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。

40 設定 発酵

**3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる  
(最大設定時間90分)**

■スタートランプが点滅します。

※例: 50分にセットした場合

50 分 発酵

**4 あたためスタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

49 分 発酵

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

0

### レンジ 発酵の上手な使いかた(応用)

- 料理編に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵をレンジ 発酵で行う場合は・・・
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れ、ラップをしてそのままテーブルプレートにのせて発酵させます。(金属製の容器は使えません。)
  - かんたんパン → P.74 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
  - 二次発酵はオープン 発酵で行います。

### レンジ 発酵 仕上がり調節 中

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(72)	10個分	20~30分
イギリスパン(73)	1型分	
動物あんパン(73)	5個分	

# お手入れ

## 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめに**がポイントです。

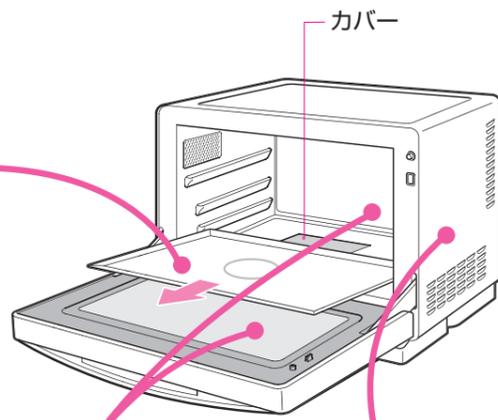
### テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。



### 焼網・角皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

### 加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。

※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)

### 外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。

## 注意

(さびる恐れ)

角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。焼網は、さびることがあります。

(割れる恐れ)

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因)

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。

(傷・変形の恐れ)

パネルやドア、加熱室などをオーブクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。(故障の原因)

(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室上面、底面には塗装コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

## においが気になるとき

操作の手順は「空焼きのしかた」→ P.11

## 注意

(やけどの原因)

●脱臭の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室などその周辺にふれない。

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

# こんなとき

## 料理が上手にできないとき

### ご飯のあたため

ご飯があたたまらない  
仕上がりにむらが見られる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。必ず容器(茶わんなど)に入れて加熱してください。
- 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。むらの原因になります。

ご飯が熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- あたため**や**や弱**であたためてください。

ご飯がぱさつく

- 1あたため**や**や弱**で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。

冷凍ご飯があたたまらない  
仕上がりにむらが見られる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 必ず容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態では加熱すると、あたたまりません。
- プラスチック製の容器に入れたまま加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。
- 使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ご飯の分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。
- ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。
- 2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのものを加熱します。むらの原因になります。
- 2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。

冷凍ご飯が熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

### 半解凍・解凍

解凍不足でかたい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品や使用用途によってキーが異なります。同じキーを使っても食品によって「仕上げ調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

- 皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。
- 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
- 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- 加熱するときは必ずラップなどの包装ははずしてください。
- 同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

## お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上げ調節」を使い分けます。→ P.14

食品をあたためると熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱していませんか。レンジ700Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら、追加加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ700Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。

カレーやシチューがあたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上げ調節」をやや強か強に設定して加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

冷凍食品があたたまらない

- あたためキーを続けて2度押し解凍あたためであたためます。→ P.17・19
- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

## のみもの

牛乳、酒のかんが熱くなりすぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときはレンジ700Wであたためてください。
- 冷めかけた食品をあたためていませんか。
- キーをまちがえていませんか。あたためキーで加熱すると熱くなります。
- のみもの・デイリー1牛乳2お酒キーは「仕上げ調節」の目盛りを記憶します。セットされている目盛りを確認してください。

牛乳、酒のかんがぬるい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 食品の分量に対して、軽い容器を使っていませんか。
- 市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- セットされている「仕上げ調節」の目盛りを確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

## 野菜

野菜がうまくゆであがらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.11
- 野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 皿などの上ののせて加熱すると、加熱しすぎになります。
- ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

- ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。
- ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

- ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。

じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった

- 皿などの上ののせて加熱していませんか。
- 100g以下のオートメニューでは調理できません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもが加熱不足になった

- 加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

## スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→ P.66
- 粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

いくら泡立てても泡立ちが悪い

- 泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。

きめがあらく、粉がダマになって残っている。

- 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。
- 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。

ケーキがうまく焼けない

- おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、おこのみ操作をするときの加熱時間→ P.47を参照して焼いてください。
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

## シュークリーム

ふくらみが悪い

- 分量は正しく計りましたか。
- シュークリームの作りかた→ P.70を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。

大きさにむらがある

- 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

## クッキー・バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)

- 生地の大きさや厚みはそろえてください。

ふくらみが悪い(バターロール)

- 生地の発酵は充分でしたか。
- 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

焼き色にむらがある(バターロール)

- 生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トースト、焼きもち、丸身の魚は焼けません。

# こんなとき 次のことをお調べください

## 加熱しない、または 電源が入らない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

## 料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。 [→ P.4](#)
- オートメニュー調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 [→ P.11](#)
- ケーキやクッキーをくり返して調理すると、こげすぎることがあります。

## レンジのとき 火花(スパーク)が出る

- 角皿を誤って使用していませんか
- 焼網にアルミホイルを敷いていませんか。
- 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

## 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。 [→ P.11](#)
- 加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする → マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- **あたため** キーを押してもスタートしない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから **あたため** キーを押してください。 [→ P.14](#)
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- セットした温度が途中で変わることがある → **オープン**、**オープン入替2段** のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
- 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする → 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オートメニュー調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
- キーを押しても受け付けない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。 [→ P.14](#)
- 終了音の音色が切り替わったり、無音になった → ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり/温度調節キー  を約3秒間押しすと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。 [→ P.14](#)
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある → この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。 [→ P.47](#)
- オートメニュー調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる → グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 [→ P.11](#)
- ドアを開けると加熱が取り消される → オートメニュー調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

次ページにつづく ▶

## つづき 次の場合は故障ではありません

■予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	➔	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる	➔	メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	➔	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	➔	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	➔	とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。
■差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る	➔	電源回路に充電するため故障ではありません。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■オープン入替2段調理で上段と下段表示が点滅したまま調理が中断した	➔	オープン入替2段調理は、調理途中で入替報知音が鳴ったら角皿の上段と下段を入れ替えます。

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。➔ P.11
	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●レンジ加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。➔ P.11
	● <b>のみもの・デイリー</b> <b>[5半解凍]</b> <b>[6解凍]</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。➔ P.22
	●少量の食品を <b>[レンジ700W]</b> で10分以上加熱しました。	<b>[レンジ700W]</b> の食品100g当たり加熱時間を目安にします。➔ P.30
	●オープン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートは取り出して角皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。調理メニューの指示に従ってください。
H表示  など	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

こんなとき

次の場合は故障ではありません  
表示窓にこんな表示が出たとき

標準計量カップ・スプーンでの質量表 ..... 45  
 おこのみ操作をするときの加熱時間 ..... 46・47

あたため

- 〔のみもの〕
  - 牛乳のあたため ..... 48
  - ホットチョコレート ..... 48
  - お酒のあたため ..... 48
- 〔インスタント食品〕
  - ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯 ..... 48
- 〔あたため〕
  - ご飯のあたため ..... 49
  - お総菜のあたため ..... 49
- 〔揚げものあたため〕
  - 天ぷらのあたため ..... 49
- 〔焼きものあたため〕
  - 焼きとりのあたため ..... 49

パリッとあたため

- 〔チルド食品〕
  - さつま揚げ、厚揚げ ..... 50
  - ハンバーグ、チキンステーキ ..... 50
  - 焼き魚、うなぎのかば焼き ..... 50
- 〔調理済み冷凍食品〕
  - 冷凍フライ、ナゲット ..... 50
  - 冷凍たこ焼き ..... 51
  - 冷凍焼きおにぎり ..... 51
  - 冷凍ハンバーグ ..... 51
  - 冷凍春巻き ..... 51

お総菜

- 〔生ものの解凍〕
  - いかの三種盛り ..... 51  
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
- 〔ゆでもの〕
  - ほうれん草のおひたし ..... 52
  - 野菜サラダ ..... 52
  - イタリアンサラダ ..... 52
- 〔焼きもの〕
  - 焼きいも ..... 53
  - ベーكدポテト ..... 53
  - ほたて貝ときのこのホイル焼き ..... 53
  - 鮭の塩焼き ..... 53
  - 魚の照り焼き ..... 53  
ぶり／まぐろ／さわら
  - 鶏のハーブ焼き ..... 54
  - スペアリブ ..... 54
  - ジンギスカン ..... 55
  - ラムチョップ ..... 55
  - 焼き豚 ..... 56
  - ローストビーフ ..... 56
  - グレービーソース
  - ハンバーグ ..... 56

- 〔炒めもの〕
  - 焼きそば ..... 57
  - ゴーヤーチャンプル ..... 57
  - 牛肉とピーマンの細切り炒め  
(チンジャオロウスー) ..... 57
- 〔揚げもの〕
  - 鶏のから揚げ ..... 58
  - ヘルシー天ぷら ..... 58  
きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご
  - ヒレカツ ..... 59  
煎りパン粉
  - エビフライ ..... 59  
白身魚のフライ
- 〔蒸しもの〕
  - 手作り豆腐 ..... 60
  - 茶わん蒸し ..... 60
- 〔煮もの〕
  - ポークカレー ..... 61
  - 筑前煮 ..... 61
- 〔ご飯もの〕
  - ご飯(炊飯) ..... 61

グラタン

- マカロニグラタン ..... 62
- ホワイトソース ..... 62  
市販の冷凍グラタン

ピザ

- ピザ ..... 63
- カルツォーネ(野菜の包みピザ) ..... 63  
冷凍ピザ

朝食メニュー

- ベーコンエッグ ..... 64
- いり卵 ..... 64
- たらこ ..... 64
- ウインナーソーセージのベーコン巻き ..... 64
- コロケ丼 ..... 64

■加熱時間 **約5分** 5分を目安にして加熱します。

**5~10分** 5~10分を目安にして加熱します。

■料理集に使われる単位は、次のとおりです。  
 容量：1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。

■料理写真は調理後盛りつけたものです。

お菓子

- 焼きりんご ..... 65
- 切りもち・市販のパックもち ..... 65  
いそべ巻き/フルーツ大福
- ヘルシー焼きメレンゲ ..... 65
- 〔ケーキ〕
  - デコレーションケーキ(スポンジケーキ) ..... 66
  - チーズケーキ ..... 67
  - ロールケーキ ..... 67
  - パウンドケーキ ..... 68
  - マドレーヌ ..... 68
- 〔プリン〕
  - プリン ..... 68
- 〔クッキー〕
  - 型抜きクッキー ..... 69
  - 絞り出しクッキー ..... 69
  - アーモンドクッキー ..... 69
- 〔シュークリーム〕
  - シュークリーム ..... 70
  - カスタードクリーム ..... 70
- 〔アップルパイ〕
  - アップルパイ ..... 71
  - りんごのプリザーブ ..... 71

パン

- バターロール(ロールパン) ..... 72
- 動物あんパン ..... 73
- イギリスパン(山形パン) ..... 73
- かんたんパン(シンプルパン) ..... 74
- グラハムパン ..... 75
- カレーパン ..... 75
- かんたん肉まん ..... 75

●印はオートメニューで調理できます

ヨーグルト

- ヨーグルト ..... 76
- ヨーグルトソース ..... 76
- カスピ海ヨーグルト

アイデアメニュー

- つけものいろいろ ..... 77  
大根のさくらづけ/きゅうりの塩づけ/小かぶのレモンづけ
- 梅酒(果実酒) ..... 77  
レモン酒/コーヒーリキュール
- いちごジャム ..... 77

レンジの便利な使いかた

- 豆腐の水切り ..... 78
- 干しいたけのもどし ..... 78
- にんにくの臭い消し ..... 78
- レモン絞り ..... 78
- 手作りラード・ヘッド・鶏油 ..... 78
- ベーコンの脂抜き ..... 78
- 塩、砂糖の乾燥 ..... 78
- 湯せん ..... 78  
とかしバター/とかしチョコレート/黒砂糖/はちみつ・水あめ

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

# おこのみ操作をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

\*オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **のみもの・デイリー** **3葉・果菜** で。根菜は、**のみもの・デイリー** **4根菜** で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	おこのみ操作の目安(レンジ700W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分~2分20秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分30秒~2分	有
	なす			
	グリーンアスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
根菜	とうもろこし	300g(1本)	4分~5分30秒	有
	かぼちゃ	200g	2分30秒~3分	
	にんじん さつまいも	200g	3分30秒~4分	
根菜	ごぼう れんこん	150g	約4分	有
	じゃがいも 大根	300g	5分30秒~6分	

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分	-
いか(ロール)	100g	2~3分	-
えび	10尾(約200g)	3~5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2~3分	-
ひき肉	200g	5~7分	-
薄切り肉	200g	4~6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6~7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分	-

## レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ご飯(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分40秒~2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3~4分	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2~3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分~2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2~3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5~6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分10秒	有

## レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒~2分	-
さやいんげん	100g	約2分	-

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(21ページ「少量で加熱するとき」参照)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している **レンジ500W** の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

## レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W		おおいの有無
		予熱あり	予熱なし	
ご飯	1杯(150g)	50秒~1分	-	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	-	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	-	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	-	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	-
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-	-
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	-	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	-	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒~2分	-	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	-	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	-	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分40秒	-	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	-	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒~2分	-	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	-	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-	-
酒	1本(180ml)	50秒~1分	-	-
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	-	有
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒~2分	-	-

●おおいの有無の「-」は、おおいのなしを示す。

●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

## オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	4皿	中段	210℃	24~30分	28~34分	62
ピザ	角皿1枚	下段	200℃	14~20分	-	63
ピザ	角皿1枚			34~38分	40~45分	66
ケーキお菓子	直径15cm		150℃	40~46分	40~50分	66
ケーキお菓子	直径18cm			48~54分	50~60分	67
ケーキお菓子	直径21cm	150℃	45~50分	50~60分	67	
チーズケーキ	直径18cm		200℃	30~35分	-	70
シュークリーム	8個	180℃	19~24分	24~28分	74	
かんたんパン	8個					
パン	1個					75

\* ケーキ、シュークリームなど角皿の周りの溝に水(大さじ2)を入れて焼くときは焼き時間を1~2分多めにセットします。

●テーブルプレートを取り出し角皿を皿受棚に入れて使用します。  
※作りかたは、記載ページを参照してください。  
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。  
※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

## のみもの

### 牛乳のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>1牛乳</b>	レンジ	

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒  
牛乳はマグカップやコップに入れて **のみもの・デイリー** **1牛乳** であたためます。  
【ひとくちメモ】  
●牛乳のあたたためのコツは20・21ページを参照します。



### ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>1牛乳</b>	レンジ	

**仕上がり調節 強**  
加熱時間の目安 約3分

**材料**  
牛乳 ..... カップ1  
チョコレート (板チョコ) ..... 30g  
はちみつ ..... 小さじ½

**作りかた**  
① 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。  
② 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて **レンジ** **200W** **2分~2分20秒** 加熱してとかし、よくかき混ぜます。  
③ ②を①に加えよくかき混ぜてから **のみもの・デイリー** **1牛乳** **仕上がり調節 強** であたためてかき混ぜます。



### お酒のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>2お酒</b>	レンジ	

加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40~50秒  
(コップ・180mL) 50秒~1分

お酒はコップまたは徳利に入れて **のみもの・デイリー** **2お酒** であたためます。

【ひとくちメモ】  
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。  
●びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



#### お酒を上手にあたためるコツ

(20・21ページ参照)

- 一度にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- あたたため** ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりかぬるかったときは **レンジ** **700W** で様子を見ながら加熱します。

## あたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>あたたため</b>	レンジ	

### ご飯のあたたため

**仕上がり調節 やや弱**  
加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約40~50秒

**材料**  
ご飯 ..... 1杯 (約150g)

**作りかた**  
ラップなどのおおいをしないで **あたたため** **仕上がり調節 やや弱** であたためます。



### 揚げもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>7天ぷらあたたため</b>	オーブン グリル	



### 焼きもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>8冷蔵食品パリッと</b>	レンジ オーブン グリル	



## レンジ

### お総菜のあたたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約1分40秒

**材料**  
シューマイや焼きそばなど  
..... 100~500g

**作りかた**  
ラップなどのおおいをしないで **あたたため** であたためます。

レンジですばやくおいをしないでふっくらあたためます。



#### あたたためのコツ

- コツとポイントは17~19ページを参照します。
- 冷凍のご飯や調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。  
**解凍あたたため** を使ってください。

## オーブン + グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

### 天ぷらのあたたため

加熱時間の目安 200gで約14分50秒

**材料**  
天ぷらまたはフライ  
..... 100~500g

**作りかた**  
ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **7天ぷらあたたため** で加熱します。

#### 揚げもののあたたためのコツ

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

## レンジ + オーブン + グリル

### 焼きとりのあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

**材料**  
焼きとり (市販品および手作りのもの)  
..... 4~10本

**作りかた**  
焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

余分な脂を落とし、表面はこんがり焼きとりにあたためます。

#### 焼きもののあたたためのコツ

- コツとポイントは50ページのパリッとあたたためのコツを参照します。
- 冷凍の焼きものは **のみもの・デイリー** **9冷凍食品パリッと** で焼きます。

## インスタント食品

\*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) <b>レンジ</b> <b>700W</b> 4~5分 袋入りラーメン <b>レンジ</b> <b>700W</b> 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	<b>あたたため</b>
ご飯ものなど (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは19ページを参照します。	<b>あたたため</b>

## チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オーブン グリル	
8冷蔵食品パリッと		



## さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約10分30秒

**材料**  
さつま揚げ …… 100~600g  
または厚揚げ …… 1~4枚(150~600g)

**作りかた**  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。

## レンジ + オープン + グリル



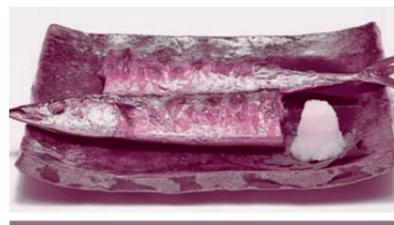
## ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

**材料**  
市販の調理済みハンバーグ(チルド) …… 1~6個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) …… 1~6個

**作りかた**  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



## 焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安 200gで約10分

**材料**  
焼き魚(市販および手作りのもの) …… 2~4切れ  
うなぎのかば焼き …… 1~2串

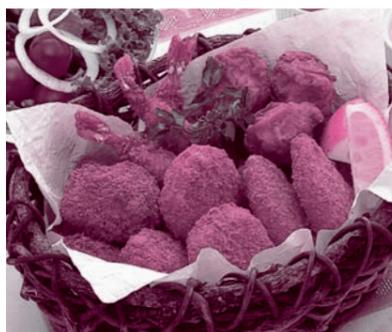
**作りかた**  
焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を **弱** にして焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたためて、オープンで庫内を加熱し、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

## 調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オーブン グリル	
9冷凍食品パリッと		



## 冷凍フライ、ナゲット

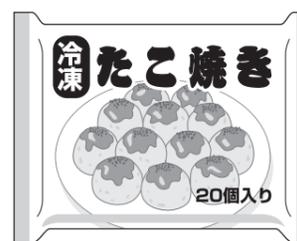
加熱時間の目安 150gで約10分40秒

**材料**  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット …… 100~300g

**作りかた**  
包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **9冷凍食品パリッと** で焼きます。

## パリッとあたたためのコツ

- 一度に加熱できる分量は1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く  
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは **のみもの・デイリー** **7天ぷらあたため** で、あたためます。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。
- おこのみ操作で加熱するときは23ページの「加熱する食品は」を参照します。



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分40秒

**材料**  
冷凍たこ焼き …… 6~20個

**作りかた**  
たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **9冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。

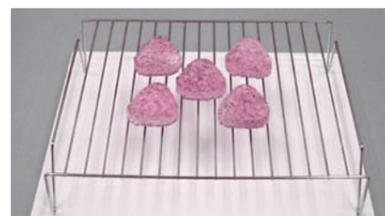


## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分40秒

**材料**  
冷凍焼きおにぎり …… 3~10個

**作りかた**  
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **9冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

## 注意

**8冷蔵食品パリッと**、**9冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するとこげることがある。  
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約9分30秒

**材料**  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 3~18個

**作りかた**  
ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **9冷凍食品パリッと** で焼き、盛り付けてからソースをかけます。

**【ひとくちメモ】**  
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。



## 冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約10分40秒

**材料**  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) …… 4~12個

**作りかた**  
春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **9冷凍食品パリッと** 仕上がり調節 **弱** で焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。  
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

# お総菜

## 生ものの解凍



## いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
5半解凍		

加熱時間の目安 約7分

**材料(4人分)**  
冷凍いか …… 300g  
(真砂あえ)  
たらこまたは明太子 …… ½ 腹(約50g)  
酒 …… 少々  
(うにあえ)  
練りうに …… 大さじ1  
卵黄 …… ½ 個分  
酒 …… 少々  
(木の芽あえ)  
白みそ …… 大さじ1  
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1  
酒 …… 少々  
木の芽(みじん切り) …… 4枚

**作りかた**  
① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **のみもの・デイリー** **5半解凍** で解凍します。  
② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

**【ひとくちメモ】**  
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。  
• **のみもの・デイリー** **5半解凍** のコツは21・22ページを参照します。

# ゆでもの



## ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

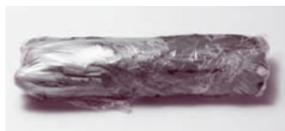
加熱時間の目安 約1分50秒

**材料(4人分)**  
ほうれん草 …… 200g  
糸がとお、しょうゆ …… 各適量

**作りかた**  
① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。



② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



③ **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添えます。



## 野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 約5分30秒

**材料(4人分)**  
カリフラワー …… 200g  
ブロッコリー …… 100g  
グリーンアスパラガス …… 1束(200g)  
ピーマン、赤ピーマン …… 各1個  
ブラックオリーブ …… 少々  
好みのドレッシング …… 適量

**作りかた**  
① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをします。



② グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをします。



③ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。



## イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 約8分30秒

**材料(4人分)**  
さやいんげん …… 200g  
じゃがいも …… 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚  
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g  
スタッドオリーブ(薄切り) …… 12個  
アンチョビー(みじん切り) …… 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個(約50g)  
④ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1  
レモン汁 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々  
オリーブ油 …… カップ1/2  
レモン(くし形切り) …… 適量

**作りかた**  
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で加熱してざるにとります。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。 **のみもの・デ일리** **4根菜** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。

③ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。

④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

# 焼きもの



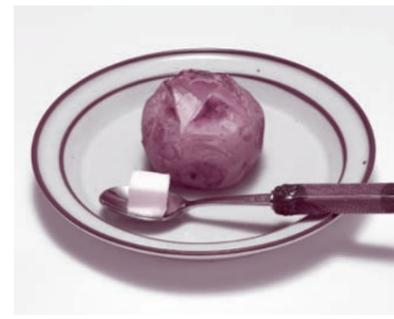
## 焼きいも

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	210℃ 50~60分	中段 

**材料**  
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2~4本

**作りかた**  
さつまいもは角皿に並べて中段に入れ **オープン** (2度押し) 210℃ 50~60分 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。



## ベークドポテト

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	210℃ 50~60分	中段 

**材料**  
じゃがいも(1個約150gのもの) …… 4個

**作りかた**  
じゃがいもは角皿に並べて中段に入れ **オープン** (2度押し) 210℃ 50~60分 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。



## ほたて貝ときのこのホイル焼き

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	210℃ 28~32分	下段 

**材料(4個分)**  
ほたて貝 …… 8個  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾  
生しいたけ …… 4枚  
しめじ(小房に分ける) …… 1パック  
えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋  
バター …… 20g  
酒 …… 大さじ1 1/2  
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々  
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

**作りかた**  
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。  
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。  
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。  
④ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、下段に入れ **オープン** (2度押し) 210℃ 28~32分 加熱します。

(2段で焼くときは角皿を上段と下段に入れ **オープン入替2段** (2度押し) 約36分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く)



## 鮭の塩焼き

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	16~20分 裏返して 16~20分	中段 

**材料(4切れ分)**  
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) …… 4切れ  
塩 …… 少々

**作りかた**  
① 鮭全体に軽く塩をふります。  
② ①を盛りつけたとき、上になる方を下にして焼網の中央に寄せて並べ、角皿に置きます。  
③ ②を中段に入れ **グリル** 16~20分 焼きます。  
④ 裏返して **グリル** 16~20分 焼きます。  
【ひとくちメモ】  
● 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。



## 魚の照り焼き

**ぶり・まぐろ・さわら**  
**材料・作りかた**  
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** 15~20分 裏返して 10~13分 焼きます。

## 葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は21、46ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。



根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



●材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱  
皿などは使いません。

# 焼きもの

## 鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>18 鶏のハーブ焼き</b>	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安 約33分

### 材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)  
 塩、こしょう …… 各適量  
 ④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

### 作りかた

① 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。

② ①の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **18 鶏のハーブ焼き** で焼きます。

### 【ひとくちメモ】

● 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

## レンジ + オーブン + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりとし焼き上げます。



### 鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。3枚を焼くときは、仕上がり調節を強にします。
- テーブルプレートのごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。(火花・スパークの原因)
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- 加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**中段**に入れ **グリル** で様子を見ながら加熱します。

## スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>23 スペアリブ</b>	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安 約33分

### 材料(4人分)

スペアリブ …… 約400g(4~5本)  
 塩、こしょう …… 各少々  
 トマトケチャップ …… 小さじ2  
 ウスターソース …… 大さじ1  
 赤ワイン …… 大さじ3  
 しょうゆ …… 大さじ1  
 ④ 豆板醤 …… 小さじ¼  
 にんにく(すりおろす) …… 小½片  
 塩 …… 小さじ¼弱  
 こしょう、ナツメグ …… 各少々  
 ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 …… 約250g  
 塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々



### 作りかた

① スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをして合わせた④につけ、ときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おきます。

② 野菜は大きめに切り、塩、こしょう、オリーブ油をまぶします。

③ ①は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、まわりに野菜をのせてテーブルプレートに置き **カロリーカット** **23 スペアリブ** で焼き、野菜と共に盛り合わせます。

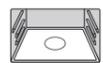
### スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- テーブルプレートのごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。(火花・スパークの原因)
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **700W** で様子を見ながら加熱します。

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らすと言われています。



## ジンギスカン

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>24 ジンギスカン</b>	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安 約21分

### 材料(標準量)(2~3人分)

ジンギスカン用羊肉(薄切り) …… 300g  
 ジンギスカン用タレ(市販のもの) …… 大さじ5  
 野菜  
 ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて …… 200~250g  
 塩、こしょう …… 各少々

### 作りかた

① ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分~1時間くらいおきます。

② 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。

③ 深めの皿に野菜と肉を交互に重ね、おおいをしないで **カロリーカット** **24 ジンギスカン** で加熱します。

### 【ひとくちメモ】

● 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。  
 ● 羊肉を焼き肉用牛肉にかえてもよいでしょう。

## 注意

加熱直後の取り出しは、絶対に素手で触れない。(やけどの危険)  
 容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

### ジンギスカンのコツ

- 一度に作れる分量は標準量の0.8~1.3倍量です。
- でき上がりの汁気が気になるときは加熱前に皿の中央に板麩を敷いてもよいでしょう。ない時は、ペーパータオルを敷き、小さめに切り、十文字の切り込みを入れたオープンシートをのせ、その上に野菜と肉を広げて加熱します。
- ラップなどのおおいはしない
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

### ラムチョップのコツ

- 分量は6~8本です。この分量以外のオートメニューでの調理はできません。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すとき脂や焼き汁がテーブルプレートにたまる場合があります。傾けないようにして取り出してください。
- 加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**中段**に入れ、**グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 焼網にのせにくいものはオープンシートを敷いた上に並べて加熱します。

## ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>25 ラムチョップ</b>	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安 約28分

### 材料(3~4人分)

ラムチョップ(1本80~100gのもの) …… 6~8本(約600g)  
 塩、こしょう …… 各少々  
 ④ ローズマリー(生・みじん切り) …… 1~2本  
 タイムまたはパセリ(みじん切り) …… 1~2本  
 にんにく(すりおろす) …… 1片  
 オリーブ油 …… 大さじ2  
 ブロッコリー・生しいたけ、ピーマンなど合わせて …… 250g  
 塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

### 作りかた

① ラムチョップは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。

② ④を合わせ①をつけ込み15~30分おきます。

③ 野菜は大きめに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。

④ 焼網の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **25 ラムチョップ** で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に代えると、"和風香草焼き"になります。
- パーベキューソースにつけてから焼くと"パーベキューソース焼き"になります。

# 焼きもの



## 焼き豚

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
(予熱なし)	170℃ 70~78分	中段

### 材料

- 豚肩ロース肉(かたまり)……約500g
- しょうが(みじん切り)……1かけ
- 長ねぎ(みじん切り)……1/2本
- しょうゆ、酒……各大さじ4
- 砂糖、赤みそ……各大さじ1/2

### 作りかた

① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



- ② 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①のをせ**中段**に入れ **オープン** (2度押し) **170℃** **70~78分** 焼きます。
- ③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

### 【ひとくちメモ】

- 豚肉は直径5~7cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえてから底面にセットしたテーブルプレートにのせ **レンジ** **500W** で約2分ほど加熱します。



## ローストビーフ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
(予熱なし)	210℃ 40~48分	中段

### 材料

- 牛もも肉(かたまり)……約800g
- にんにく(すりおろす)……1片
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)……各50g
- 塩、こしょう……各少々
- サラダ油……大さじ2

### 作りかた

- ① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- ② サラダ油(分量外)をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①のをのせます。
- ③ ②を**中段**に入れ **オープン** (2度押し) **210℃** **40~48分** 焼きます。
- ④ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

## グレービーソース

### 作りかた

角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ1/2個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。



## ハンバーグ

レンジ加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
(予熱なし)	250℃ 26~32分	中段

### 材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)……小1個(約150g)
- バター……20g
- 合びき肉……450g
- パン粉……カップ1
- 牛乳……大さじ4 1/2
- ② 卵(ときほぐす)……1 1/2個
- 塩……小さじ1/2
- こしょう、ナツメグ……各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

### 作りかた

- ① 容器に①を入れ **レンジ** **700W** **約3分** 加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)
- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- ③ 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて **中段** に入れ **オープン** (2度押し) **250℃** **26~32分** 焼きます。

(2段で焼くときは角皿を**上段**と**下段**に入れ **オープン入替2段** (2度押し) **210℃** **約45分** セットし、途中報知音が鳴ったら**上段**と**下段**を入れ替えてさらに焼く

# 炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜をたっぷり使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えば、とても簡単。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>13焼きそば</b>	レンジ	



## 焼きそば

加熱時間の目安 約6分

### 材料(標準量)(1~2人分)

- 焼きそば用めん(ソース付き)……1袋
- 野菜ミックス(約250gのもの)……1袋
- 豚薄切り肉(ひと口大に切る)……50g
- 塩、こしょう……各少々

### 作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
- ② **のみもの・デイリー** **13焼きそば** で加熱し、かき混ぜます。

## 焼きそばのコツ

- 分量は 表示の分量です。この分量以外はオートメニューでは調理できません。
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で、様子を見ながら加熱します。



## ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分

### 材料(標準量)(2~3人分)

- ゴーヤー(にがうり)……1本(約200g)
- 赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)……1/2個(約50g)
- 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)……50g
- 木綿豆腐……1/2丁
- 卵……1個
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/3
- 酒……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 鶏がらスープ(顆粒)……小さじ1
- 片栗粉……小さじ1/2

### 作りかた

- ① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
- ② 木綿豆腐は皿にのせ、おいしさをしないで **レンジ** **700W** **約2分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
- ③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ** **500W** **40秒~1分** 加熱し、いり卵にしておきます。
- ④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ⑤ **のみもの・デイリー** **13焼きそば** で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分

### 材料(標準量)(2~3人分)

- 牛もも肉(細切り)……150g
- ① ピーマン(種を取り、タテに細切り)……4個
- ゆでたけのこ(細切り)……50g
- しょうゆ……小さじ1
- オイスターソース……大さじ1
- 酒……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 鶏がらスープ(顆粒)……小さじ1
- 片栗粉……小さじ1

### 作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ **のみもの・デイリー** **13焼きそば** で加熱し、かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

- ③の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくともよいでしょう。

## 市販の合わせ調味料も使えます。



手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

# 揚げもの

## 鶏のから揚げ

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>19鶏のから揚げ</b>	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安 約19分

### 材料(12個分)

- 鶏もも肉(1枚約250gのもの)..... 2枚
- しょうゆ..... 大さじ2
- 酒..... 大さじ1½
- しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ1½
- にんにく(すりおろしたもの)..... 小さじ1½
- こしょう..... 少々
- 片栗粉..... 大さじ1½

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**カロリーカット** **19鶏のから揚げ** で加熱します。

## レンジ + オーブン + グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。  
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。



### 鶏のから揚げのコツ

- 分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 汁気は充分にきって衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節を**強**にします。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対使わないでください。(火花・スパークの恐れ)
- 加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**中段**に入れ**グリル**で様子を見ながら加熱します。

## ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>22オープン天ぷら</b>	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安 約22分

### 材料(10個分)

- きす(開いたもの)..... 4枚(約100g)
- かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り..... 各2枚(約150g)
- 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強
- 卵(ときほぐす)..... ½個
- 天かす..... 約60g

### 作りかた

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きす、野菜に小麦粉、卵、①の順につけます。



- きすは皮を上にして、それぞれ焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**カロリーカット** **22オープン天ぷら** で加熱します。

## ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>21ヒレカツ</b>	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安 約19分

### 材料(16個分)

- 豚ヒレ肉(かたまり)..... 400g
- 塩、こしょう..... 各少々
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)..... 適量
- 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2強
- 卵(ときほぐす)..... 1個

### 作りかた

- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**カロリーカット** **21ヒレカツ** で加熱します。

## レンジ + オーブン + グリル

煎りパン粉を衣にして...  
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。



### ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**下段**に入れ、**オープン**(2度押し)**210℃**で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは**のみもの・デイリー** **7天ぷらあたため** であたためます。

### 煎りパン粉

#### 作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



## エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>20エビフライ</b>	レンジ オーブン グリル	

加熱時間の目安 約18分

### 材料(12本分)

- 大正えび(またはブラックタイガー)..... 12尾
- 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
- 卵(ときほぐす)..... 1個
- 塩、こしょう..... 各少々
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)..... 適量
- パセリ(みじん切り)..... 少々

### 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。④は合わせておきます。
- えびに小麦粉、卵、④の順につけます。
- ②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**カロリーカット** **20エビフライ** で加熱します。

## 白身魚のフライ

### 作りかた

白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

### エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**下段**に入れ、**オープン**(2度押し)**210℃**で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビフライのあたためは**のみもの・デイリー** **7天ぷらあたため** であたためます。

# 蒸しもの

レンジ + オープン



## 手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
10茶わん蒸し	レンジ オープン	
加熱時間の目安 約30分		

**材料(4人分)**  
 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの) 500mL  
 にがり 30~40mL  
 あん  
 だし汁 ..... カップ½  
 みりん ..... 小さじ½  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 塩 ..... 少々  
 片栗粉(小さじ1の水で溶く) ..... 小さじ1  
 しょうが(すりおろす) ..... 適量  
 あさつき(小口切り) ..... 適量

(1mL=1cc)

- 作りかた**
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
  - 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
  - ②をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、**のみもの・デイリー** **10茶わん蒸し** で加熱します。
  - 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶性片栗粉を加え、とろみをつけます。
  - ③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

- 【ひとくちメモ】**
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
  - にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
  - あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。



## 茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
10茶わん蒸し	レンジ オープン	
加熱時間の目安 約30分		

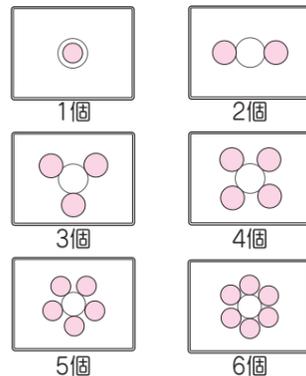
**材料(4人分)**  
 卵 ..... 2個(約100mL)  
 だし汁 ..... 350~400mL  
 しょうゆ、塩 ..... 各小さじ½  
 みりん ..... 小さじ1  
 鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g  
 酒 ..... 少々  
 えび(殻つき) ..... 小4尾(約40g)  
 かまぼこ(薄切り) ..... 8枚  
 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 2枚(8切れ)  
 ゆでぎんなん ..... 8個  
 三つ葉 ..... 適量

(1mL=1cc)

- 作りかた**
- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、②を加えて混ぜ、裏ごしします。
  - 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
  - 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ** **200W** **2~3分** 加熱します。
  - 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
  - ④をテーブルプレートに右図を参照して並べて **のみもの・デイリー** **10茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

### 茶わん蒸しのコツ

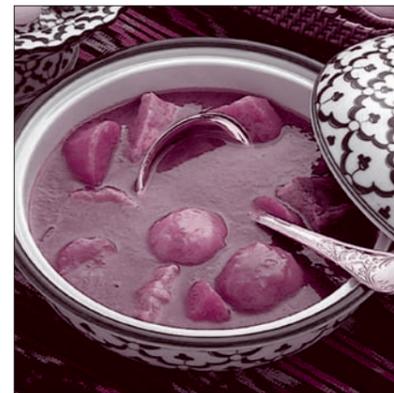
- 分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
- 加熱する前の温度は 20~25℃にします。低いときは、仕上がり調節を**強**に、高いときは**弱**にします。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは 2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する 容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **200W** で、様子を見ながら加熱します。

# 煮もの

使用キー	加熱方法	付属品
(リレー加熱)	700W 約5分 200W 35~40分	



## ポークカレー

**材料(4人分)**  
 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) ..... 200g  
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす) ..... 大1個(約200g)  
 玉ねぎ(くし形切り) ..... 中1個(約200g)  
 にんじん(乱切り) ..... 小1本(約100g)  
 カレールー ..... 小1箱(約120g)  
 水 ..... カップ2½~3  
 サラダ油 ..... 適量

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、④を入れて充分炒めます。
  - 容器に⑤を入れて、ふたをします。 **レンジ** **700W** **4~5分** 加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
  - ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **700W** **約5分**、**レンジ** **200W** **35~40分** リレー加熱し、途中で1~2度かき混ぜて加熱します。

使用キー	加熱方法	付属品
(リレー加熱)	700W 約8分 200W 約50分	



## 筑前煮

**材料(4人分)**  
 鶏もも肉(ひと口大に切る) ..... 200g  
 にんじん(乱切り) ..... 100g  
 ごぼう(乱切り、酢水につける) ..... 150g  
 れんこん(乱切り、酢水につける) ..... 100g  
 干しいたけ(もどして石づきを取る) ..... 4枚  
 こんにゃく(ひと口大にちぎる) ..... 1枚  
 だし汁 ..... カップ1  
 酒 ..... 小さじ3  
 砂糖 ..... 大さじ4  
 しょうゆ ..... カップ¼  
 サラダ油 ..... 適量

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
  - 容器に④と合わせた①を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして **レンジ** **700W** **約8分**、**レンジ** **200W** **約50分** リレー加熱し、かき混ぜます。

### 煮ものコツ

- 容器は大きくて深めのものを ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 分量は 表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)
- 材料は大きさをそろえて 材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 落としふたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。

# ご飯もの



## ご飯(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
(リレー加熱)	700W 約8分 200W 20~25分	

**材料(4人分)**  
 米 ..... カップ2(320g)  
 水 ..... 440~480mL  
 (1mL=1cc)

- 作りかた**
- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
  - レンジ** **700W** **約8分**、**レンジ** **200W** **20~25分** リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

### ご飯のコツ

- (リレー加熱の使いかたは31ページ参照)
- 大きくて深めの容器で ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 必ず吸水を ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W ↓(リレー加熱)
		レンジ200W
カップ1 (160g)	240~ 260mL	約6分 ↓ 約15分
カップ3 (480g)	640~ 700mL	約10分 ↓ 約30分

# グラタン

## グラタンのコツ

●分量は  
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は  
グラタン皿を使います。  
●焼くときの皿の置きかたは  
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に  
寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

●焼く前にさめてしまったら  
具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ] [500W] で人肌くらい(約40℃)にあためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は  
グラタン皿を角皿に入れ替えてテーブルプレートを取り出し、**中段**に入れ [グリル] で様子を見ながら、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは  
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは **のみもの・デ일리** [12グラタン] では焼けません。

●**オープン入替2段** では上手に焼けません。

## 注意

具によっては飛び散ることがある。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



## マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ グリル	

加熱時間の目安(4皿分) 約25分

材料(4人分)

マカロニ	80g
鶏もも肉(1cm角切り)	100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)	80g

### 作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に①を入れ [レンジ] [700W] [約4分30秒] 加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** [12グラタン] で焼きます。

## ホワイトソース

### 作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ [レンジ] [700W] で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし [レンジ] [700W] で途中かき混ぜながら加熱します。

材	分量		
	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

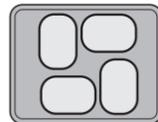
  

作りかた	①	②
小麦粉・バターを加熱	[レンジ] [700W] 約1分	[レンジ] [700W] 約1分30秒
牛乳を加えて加熱	[レンジ] [700W] 2～4分	[レンジ] [700W] 5～6分
		[レンジ] [700W] 8～10分

## 市販の冷凍グラタン

- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、おこのみ操作で焼きます。アルミケースのまま(1～4皿まで)、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、血受棚の**中段**に入れ **オープン** (2度押し) [210℃] [30～40分] 焼きます。この時テーブルプレートは取り出します。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。  
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因)  
※焼網に並べて **のみもの・デ일리** [12グラタン] で絶対に焼かないでください。(スパーク(火花)の原因)



# ピザ



## ピザ

[レンジ] 発酵後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	予熱 約15分 オープン	<b>下段</b> 

加熱時間の目安 約16分

### 材料(直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)	70g
小麦粉(薄力粉)	30g
砂糖	小さじ1弱(約6g)
塩	小さじ1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1/2(約1.5g)
ぬるま湯	50～60mL
オリーブ油	小さじ1弱(約10g)
ピザソース(市販のもの)	適量
玉ねぎ(薄切り)	大1/4個(約75g)
ベーコン(たんざく切り)	50g
サラミソーセージ(薄切り)	8枚
ピーマン(輪切り)	2個
マッシュルーム缶(スライス)	小1/2缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	100g
塩、こしょう	各少々

(2段で焼くときは材料を2倍にする)  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。(材料が2倍のときは約8分間こねる)この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(74ページかんたんパン作りかた④を参照します。)

- ②をテーブルプレートの中央にのせ [レンジ] 発酵 [約10分] 一次発酵させます。(発酵の目安は74ページかんたんパンのコツを参照します。)(材料が2倍のときは約15分発酵)
- のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
- 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑥を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- テーブルプレートを取り出して **のみもの・デ일리** [11ピザ] で予熱します。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑦を**下段**に入れて焼きます。

2段で焼くときは**オープン入替2段**(1度押し) [200℃] に予熱してから角皿を**上段と下段**に入れ [約26分] セットし、途中報知音が鳴ったら**上段と下段**を入れ替えて焼く

## ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は角皿1枚分です。角皿2枚で焼くときは **オープン入替2段** で焼きます。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (2度押し) [200℃] で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは **のみもの・デ일리** [11ピザ] では焼けません。



## カルツォーネ (野菜の包みピザ)

### 材料(1個分)

ピザの生地  
(材料・作りかたはピザ参照) …… 1枚分

ブロッコリー(ひと口大に小さく切る)	1/4株(約50g)
パプリカ(薄切り)	大1/4個(約40g)
しめじ(石づきを取る)	1/2株(約80g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(約60g)
ベーコン(たんざく切り)	3枚(約50g)
オリーブ油	大さじ1
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	100g
塩、こしょう	各少々

(1mL=1cc)

### 作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、①を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
- ピザ作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
- 生地を直径26cmくらいの円形にのぼします。
- 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- ピザ作りかた⑧・⑨を参照して焼きます。

## 冷凍ピザ

市販の冷凍ピザを焼くときは、おこのみ操作で焼きます。角皿にのせて**中段**に入れ、**オープン** (2度押し) [200℃] [16～25分]、予熱してから焼くときは [8～16分] 焼きます。この時、テーブルプレートは取り出します。



# 朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。



## ベーコンエッグ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	200W 2~3分	

**材料(1個分)**  
卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角に切る) ..... 1/3枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 少々

**作りかた**  
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2~3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして **レンジ** [200W] [2~3分] 加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

### 注意

卵を **レンジ** [700W]、**レンジ** [500W] で加熱すると破裂する。  
必ず **レンジ** [200W] で加熱する。  
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。  
● **レンジ** [200W] でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



## いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	500W 40秒~1分	

**材料(1個分)**  
卵 ..... 1個  
④ 砂糖 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々

**作りかた**  
① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。  
② **レンジ** [500W] [40秒~1分] 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



## たらこ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	200W 2~3分	

**材料**  
たらこ ..... 1腹 (70~80g)

**作りかた**  
① たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置きます。  
② **レンジ** [200W] [2~3分] セットし、途中上下を返して加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●身がはじけず、きれいに仕上がります。



## ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	700W 2~3分	

**材料(12個分)**  
ベーコン(半分に切る) ..... 6枚(約100g)  
ウィンナーソーセージ ..... 6本(約100g)

**作りかた**  
① ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。  
② ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **レンジ** [700W] [2~3分] 加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。



## コロッケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	レンジ 2分~2分30秒	

**材料(丼1個分)**  
ご飯 ..... 200g  
キャベツのせん切り ..... 40g  
揚げたコロッケ(1個約60g) ..... 2個

**作りかた**  
① 丼にご飯を入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせ、ラップをします。  
② **レンジ** [700W] [2分~2分30秒] 加熱し、好みのソース(分量外)をかけます。  
**【ひとくちメモ】**  
●80~100gのコロッケのときは半分に切ります。

# お菓子



## 焼きりんご

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) (予熱なし)	180℃ 50~60分	下段 

**材料(4個分)**  
りんご(紅玉) ..... 4個  
砂糖 ..... 60g  
④ バター ..... 40g  
シナモン ..... 少々  
ホイップクリーム ..... 適量

**作りかた**  
① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜きます。  
② ④を合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べます。  
③ ②を角皿にのせ下段に入れ **オープン** (2度押し) [180℃] [50~60分] 焼きます。  
④ 冷めてからホイップクリームを飾ります。

## 切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	700W 50秒~1分10秒	

※焼き色はつきません

### いそべ巻き

**材料・作りかた**  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけて **レンジ** [700W] [50秒~1分10秒] 加熱します。すぐのりを巻きます。



### フルーツ大福

**材料・作りかた**  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。 **レンジ** [700W] [50秒~1分] 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあん好みのフルーツ(いちご・甘栗など)のせて包み込みます。



### もちをやわらかくするコツ

パックや包装ははずし、水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



## ヘルシー焼きメレンゲ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) (予熱あり)	予熱 約4分30秒 100℃ 60~70分	下段 

**材料(6個分)**  
卵白 ..... 1個分  
グラニュー糖 ..... 50g  
④ クルミ(粗く砕いておく) ..... 20g  
黒すりゴマ ..... 大さじ1 (約5g)

**作りかた**  
① ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てます。  
② ①に④を加えて、軽く混ぜ合わせます。  
③ オープンシートを敷いた角皿に、②を6等分し、4~5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形作ります。  
④ **オープン** (1度押し) [予熱] [100℃] にして、焼き時間 [60~70分] セットし、スタートします。  
⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を **下段** に入れて焼きます。焼き上がったまま加熱室に、10~20分おいて乾燥させます。

**【ひとくちメモ】**  
●シャコ貝や岩をイメージさせるかわいなお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。  
●油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。  
●乾燥剤を入れたポリ袋やふたつきの缶に入れておくと湿気が防げます。

# ケーキ



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

レンジ加熱後テーブルプレートを取り出す

加熱時間の目安 約43分

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオープン 15ケーキ (予熱なし)	オープン	下段

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉).....90g
- 砂糖.....90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける).....3個
- バニラエッセンス.....少々
- 牛乳(室温にもどす).....小さじ2
- バター.....15g
- ホイップクリーム.....適量
- くだもの、アーモンド.....各適量

### 作りかた

- 角皿の溝に大きじ2の水を入れておきます。
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ [レンジ]200W [1~2分] 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



### スポンジケーキ作りのポイント

断面	状況	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)
	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

角皿の溝に水を張って作る

スチームオープン で

ふっくらやわらかく焼き上げます。

## ケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳	大きじ½	小さじ2	大きじ1	
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	スチームオープン [15ケーキ]		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約39分	約43分	約47分

### ●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

### ●卵やボウルはあたためると

泡立ちやすくなります。

### ●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

### ●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



### ●焼きが足りなかったときは

オープン (2度押し) [150℃] で様子を見ながら焼きます。

### ●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。



## チーズケーキ

レンジ加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオープン 15ケーキ (予熱なし)	オープン	下段

加熱時間の目安 約43分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ.....200g
- バター.....30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける).....2個
- 粉砂糖.....50g
- 小麦粉(薄力粉).....25g
- 生クリーム(室温にもどす).....30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる).....大きじ1弱(1mL=1cc)

### 作りかた

- 角皿の溝に大きじ2の水を入れておきます。
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ [レンジ]200W [2~3分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
- バターは容器に入れ [レンジ]100W [約1分] 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖 ½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、①の角皿の溝にのせて、下段に入れ [スチームオープン] [15ケーキ] で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずします。



## ロールケーキ

レンジ加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵) (予熱あり)	予熱 約8分 150℃ 22~26分	下段

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉).....80g
- 砂糖.....80g
- 卵(ときほぐす).....4個
- バニラエッセンス.....少々
- 牛乳.....大きじ1½
- バター.....大きじ1強(約15g)
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす).....適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ④を合わせ [レンジ]200W [1~2分] 加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- [オープン] (1度押し) [予熱] [150℃] にして、焼き時間 [22~26分] セットし、スタートします。
- ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を [下段] に入れて焼きます。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。

(2段で焼くときは [オープン入替2段] (1度押し) [150℃] に予熱してから角皿を [上段] と [下段] に入れ [約33分] セットし、途中報知音が鳴ったら [上段] と [下段] を入れ替えて焼く

## ロールケーキのコツ

### ●生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは66ページ"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときには66ページ デコレーションケーキ 作りかた ③、④を参照します。

### ●紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

### ●まわりの固さが気になるとき

ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

### ●ジャムをぬるときは

向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。



## パウンドケーキ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵) (予熱なし)	160℃ 50~55分	下段 

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(薄力粉)……………100g  
 ④ベーキングパウダー…小さじ1/2  
 砂糖……………80g  
 バター(室温にもどす)……………100g  
 卵(ときほぐす)……………2個  
 バニラエッセンス……………少々  
 レズン、アンゼリカ、チェリーなどの  
 ドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒  
 大さじ1につけたもの)……………60g

### 作りかた

- ①型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜます。
- ④③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にタテにのせます。(73ページ イギリスパン参照)
- ⑤角皿を**下段**に入れ**オープン**(2度押し)160℃50~55分 焼きます。

### 【ひとくちメモ】

●ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



## マドレーヌ

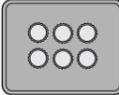
レンジ加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵) (予熱あり)	予熱約8分 150℃ 22~26分	下段 

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉)……………60g  
 砂糖……………60g  
 バター……………60g  
 卵(ときほぐす)……………1 1/2個  
 ④レモン汁……………大さじ1  
 ④レモンの皮(すりおろす)……………1/2個分  
 (2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- ①型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ②バターは容器に入れ **レンジ**200W3~4分 加熱します。(材料が2倍のときは6~7分加熱)
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立ってます。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べます。
- ⑤**オープン**(1度押し) **予熱**150℃にして、焼き時間 **22~26分** セットし、スタートします。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼きます。  
(2段で焼くときは **オープン入替2段**(1度押し)150℃に予熱してから角皿を**上段と下段**に入れ約29分 セットし、途中報知音が鳴ったら**上段と下段**を入れ替えて焼く)

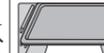
### 【ひとくちメモ】

●とかしバターはあたたかいものを使います。



## プリン

レンジ加熱後テーブルプレートを取り出す

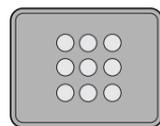
使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵) (予熱なし)	140℃ 38~45分	中段 

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)  
 〈カラメルソース〉

④砂糖……………60g  
 ④水……………大さじ2  
 水……………大さじ1  
 〈卵液〉  
 ⑥牛乳……………カップ2  
 ⑥砂糖……………80g  
 卵(ときほぐす)……………4個  
 バニラエッセンス……………少々

### 作りかた

- ①耐熱容器に④を入れ **レンジ**500W5~6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ②型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③容器に⑥を合わせて入れ**レンジ**500W3~4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- ④角皿に、③を図のように中央に寄せて並べ、**中段**に入れ **オープン**(2度押し)140℃38~45分 で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



## クッキー

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵) (予熱あり)	予熱約9分 160℃ 20~25分	中段 

## 型抜きクッキー

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)……………170g  
 バター(室温にもどす)……………85g  
 砂糖……………60g  
 卵(ときほぐす)……………大1/2個  
 バニラエッセンス……………少々  
 (2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- ①バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ②卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのぼします。



- ⑤上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、角皿にアルミホイルを敷き、両側を2~3cmほどあけ、中央に寄せて並べます。



- ⑥**オープン**(1度押し) **予熱**160℃にして、焼き時間 **20~25分** セットし、スタートします。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段**に入れて焼きます。

(2段で焼くときは **オープン入替2段**(1度押し)160℃に予熱してから角皿を**上段と下段**に入れ約30分 セットし、途中報知音が鳴ったら**上段と下段**を入れ替えて焼く)



## 絞り出しクッキー

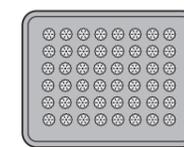
## アーモンドクッキー

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)……………130g  
 バター(室温にもどす)……………80g  
 砂糖……………40g  
 卵(ときほぐす)……………1個弱  
 バニラエッセンス……………少々  
 ドライフルーツ(小さく切ったもの)…適量  
 (2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ②角皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
- ③型抜きクッキー作りかた⑥~⑦を参照して焼きます。



中央に寄せる

## クッキーのコツ

### ●小麦粉を混ぜるとき

切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

### ●生地がベタつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて  
大きさが厚みが違っていると、焼き上がりにむらができます。

### ●市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら焼きます。

材料(角皿1枚分)

④小麦粉(薄力粉)……………120g  
 ④ベーキングパウダー…小さじ1/2  
 バター(室温にもどす)……………40g  
 砂糖……………40g  
 卵(ときほぐす)……………少々  
 スライスアーモンド……………60g  
 (2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜます。
- ②角皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて大さじ1ずつこんもりと落とします。
- ③型抜きクッキー作りかた⑥~⑦を参照して焼きます。

# シュークリーム

角皿の溝に水を張って作る

## スチームオーブン

でふっくら焼き上げます。



## シュークリーム

レンジ加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	予熱 約15分 オープン	下段

加熱時間の目安 約30分

### 材料(8個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 45g
- バター(3~4個に切る) ..... 45g
- ④ 水 ..... 80mL
- 卵(ときほぐす) ..... 約3個
- カスタードクリーム ..... 適量
- ホイップクリーム、粉砂糖 ..... 各適量

### 作りかた

- 角皿の溝に大さじ2の水を入れておきます。
- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ700W 3~4分加熱します。
- 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ700W 約1分10秒加熱します。



- 卵を1/5量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。①の角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさに8個絞り出します。



- スチームオーブン 16シュー で予熱します。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼きます。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

## 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。  
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、必ず小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。  
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。



## カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	700W 4~5分	

### 材料(シュークリーム8個分)

- 牛乳 ..... カップ1
- 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1
- ④ コーンスターチ ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 40g
- 卵黄(ときほぐす) ..... 2個分
- ⑥ バター ..... 25g
- ⑥ バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ700W 4~5分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑥を加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さができます。

## シュークリームのコツ

- バターと水は充分に沸とうさせる  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く  
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。
- 卵を混ぜるとき  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。
- オープン入替2段 では上手に焼けません

# アップルパイ



## アップルパイ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵)	予熱 約15分 200℃	下段
(予熱あり)	32~40分	

- ### 材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
- 小麦粉(強力粉) ..... 100g
  - 小麦粉(薄力粉) ..... 100g
  - バター(2cm角に切り、冷たいもの) ..... 140g
  - 冷水 ..... 90~110mL
  - りんごのプリザーブ ..... 適量
  - つやだし用卵
  - 卵 ..... 1/2個
  - 塩 ..... 小さじ1/4
- (1mL=1cc)

### 作りかた

- ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。
- バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回繰り返します。

- 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

- パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

- 底全体にフォークで穴をあけます。

- りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

- 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、角皿にのせます。

- オープン (1度押し) 予熱 200℃ にして、焼き時間 32~40分 セットし、スタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら⑩を下段に入れて焼きます。

## アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを  
耐熱性のガラスの型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは  
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利  
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

## りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	700W 8~10分 700W 6~8分	

- ### 材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)
- りんご(紅玉またはふじ) ..... 3個
  - ④ 砂糖 ..... 80~120g
  - レモン汁 ..... 大さじ1
  - シナモン ..... 少々

### 作りかた

- りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。
- 深めの耐熱性容器に①と④を入れてかき混ぜレンジ700W 8~10分 加熱します。
- アクをとって混ぜ、再びレンジ700W 6~8分 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

### 【ひとくちメモ】

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。



## バターロール (ロールパン)

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) (予熱あり)	予熱 約10分30秒 170℃ 18~24分	下段

### 材料(10個分)

- 小麦粉(強力粉) …… 240g
- ④ 砂糖 …… 大さじ3弱(約25g)
- 塩 …… 小さじ½(約3g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 大さじ½(約3.5g)
- ぬるま湯(約40℃) …… 30~40mL
- ⑤ 卵(ときほぐす) …… 大½個
- 牛乳(室温にもどす) …… 90~100mL
- バター(室温にもどす) …… 35g (つやだし用卵)
- 卵 …… ½個
- 塩 …… 小さじ¼

(1mL=1cc)

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- ① ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけ、角皿にのせて下段に入れオープン(2度押し)発酵 40℃ 50~70分 発酵させます。

- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



- ⑥ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で10個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。(材料が2倍のときは20個に切り分ける)



- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

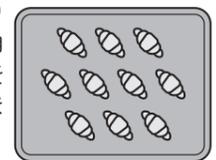


- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



- ⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。



- ⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れオープン(2度押し)発酵 40℃ 25~35分 生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

(材料が2段のときは角皿を上段と下段に入れ10~20分発酵させ、途中上段と下段を入れ替えてさらに10~15分発酵させる)

- ⑬ オープン(1度押し)予熱 170℃ にして、焼き時間 18~24分 セットし、スタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

(2段で焼くときはオープン入替2段(1度押し)170℃に予熱してから角皿を上段と下段に入れ約24分セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く)

### (ひとくちメモ)

- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

## パン作りのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように 固く絞ったぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。
- 発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- 発酵温度を調節して 発酵温度は3段階に設定できます。(35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。



## 動物あんパン

テーブルプレートを取り出す

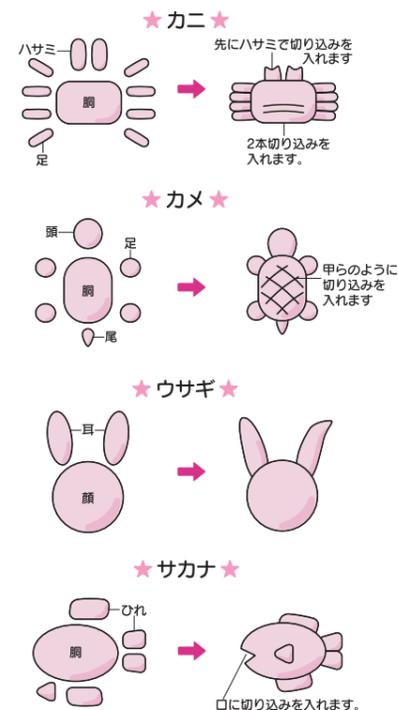
使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) (予熱あり)	予熱 約10分30秒 170℃ 18~24分	下段

### 材料(5個分)

- バターロール生地(材料・作りかたは72ページ参照) …… 1回分
- 小倉あん(5個分) …… 250g
- ドライフルーツ、けしの実など… 各適量 (つやだし用卵)
- 卵 …… ½個
- 塩 …… 小さじ¼

### 作りかた

- ① 72ページバターロール作りかた①~⑥を参照して生地を作り、5個に切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② イラストを参照して好みの動物を作ります。
- ③ 生地1個分の¾で丸めたあんを包み、胴体を作ります。残り¼で作った足や耳をつけ、薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べます。
- ④ バターロール作りかた⑫を参照して発酵し、つやだし用の卵をぬり、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつけます。
- ⑤ オープン(1度押し)予熱 170℃ にして焼き時間 18~24分 セットし、スタートします。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。



### (ひとくちメモ)

- あんをカスタードクリームに変えてもよいでしょう
- カスタードクリームは、70ページの作りかたを参照します。少し固めに作り、冷ましてから包むとよいでしょう。
- 2段で焼くときは材料を2倍にして作り、バターロールのオープン入替2段を参考にして焼きます。

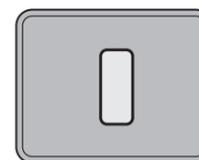
## イギリスパン (山形パン)

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) (予熱なし)	190℃ 38~42分	下段

- 材料(19×10×8.5cmの金属製バンド型1個分)
- 小麦粉(強力粉) …… 220g
- 砂糖 …… 小さじ4(約12g)
- 塩 …… 小さじ½弱(約2.5g)
- ドライイースト …… 小さじ2(約5g)
- ぬるま湯 …… 130~150mL
- バター …… (10g)

(1mL=1cc)



手前



### 作りかた

- ① 72ページバターロール作りかた①~⑥の要領で生地を作ります。
- ② ガス抜き、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- ④ バター(分量外)をぬった型に並べ角皿にのせて下段に入れオープン(2度押し)発酵 40℃ 50~80分 発酵させます。
- ⑤ ④を下段に入れオープン(2度押し)190℃ 38~42分 焼きます。

### (ひとくちメモ)

- 二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

レンジの発酵でパン生地作り、手軽にパン作りが楽しめます。

生地はソフトな電波で短時間に発酵させ、角皿の溝に水を張って作る「スチームオーブン」でふっくら焼き上げます。



## かんたんパン (シンプルパン)

レンジ発酵後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオーブン 17かんたんパン (予熱なし)	オープン	下段

加熱時間の目安 27~30分

### 材料(8個分)

- 小麦粉(強力粉) ..... 150g
- ④ 砂糖 ..... 大さじ1(約9g)
- 塩 ..... 小さじ1/2(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 小さじ1(約2.5g)
- 水 ..... 90~100mL
- バター ..... 大さじ1(約13g) (1mL=1cc)

### 作りかた

- 角皿の溝に大さじ2の水を入れておきます。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- バターを容器に入れ **レンジ500W** [約30秒] 加熱して溶かし、水を加えます。
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。
- 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ **レンジ発酵** [8~14分] 一次発酵させます。

- のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。

- レンジ発酵** [10~14分] 二次発酵させます。

- 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら①の角皿に移し、**下段**に入れ **スチームオーブン** [17かんたんパン] で焼きます。

## かんたんパンのコツ

●1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は様子を見て加減 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10分

●生地が乾燥しないように 分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは **オープン** (2度押し) [180℃] で焼きます。

かんたんパン生地を使って.....

レンジ発酵後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチームオーブン 17かんたんパン (予熱なし)	オープン	下段

加熱時間の目安 27~30分



## グラハムパン

### 材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉) ..... 120g
- 全粒粉(あらびき) ..... 30g
- 砂糖 ..... 大さじ1(約9g)
- 塩 ..... 小さじ1/2(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 小さじ1(約2.5g)
- 水 ..... 90~100mL
- バター ..... 大さじ1(約13g) (1mL=1cc)

### 作りかた

- かんたんパン 作りかた①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
- 丸めた生地を楕円形にのぼし、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じます。
- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ発酵** [10~14分] 二次発酵させます。
- ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
- 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れます。
- かんたんパン 作りかた⑩を参照して焼き上げます。



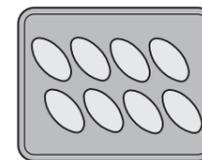
## 油で揚げないカレーパン

### 材料(8個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは74ページ参照) ... 1回分
- 市販のレトルトカレー ..... 1袋(約200g)
- ④ 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個
- 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1 1/2
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1で作る) ..... 適量 (作りかたは59ページ参照)
- 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ2
- 卵(ときほぐす) ..... 1個

### 作りかた

- レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ **レンジ200W** [7~10分] 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。
- かんたんパン 作りかた①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。
- 楕円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止めます。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ **レンジ発酵** [10~14分] 二次発酵させます。



- かんたんパン 作りかた⑩を参照して焼きます。



## かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 5~6分	

### 材料(6個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは74ページ参照) ..... 1回分
- 冷凍シューマイ(室温にもどしておく) ..... 6個

### 作りかた

- かんたんパン 作りかた②~⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
- 生地を丸くのぼしてシューマイを包み、口をしっかりと止めます。
- 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ゆるくラップをします。
- テーブルプレートの中央に置き **レンジ200W** [5~6分] 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

# ヨーグルト

## レンジで発酵

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

## ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
	発酵 120~180分	

仕上がり調節 やや弱

### 材料(4人分)

牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) … 500mL  
ヨーグルト(種菌)  
(市販のプレーンタイプ) … 50~100g

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
- ② 容器に牛乳を入れ、ふたをして **レンジ700W** **5~7分** 加熱し、約80℃くらいまであたためます。
- ③ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
- ④ ふたをして **レンジ発酵** 仕上がり調節 **やや弱** **約90分** 発酵させます。
- ⑤ 終了音が鳴ったら再び **レンジ発酵** 仕上がり調節 **やや弱** **60~90分**、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
- ⑥ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

### (ひとくちメモ)

●お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。



## ヨーグルトソース

### 材料(4人分)

手作りヨーグルト …… 大さじ2  
クリームチーズ …… 40g  
マヨネーズ …… 大さじ1  
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

## カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

### 材料・作りかた

ヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い **レンジ発酵** 仕上がり調節 **弱** で発酵させます。

発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)



## ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は  
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は  
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は  
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。  
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。  
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。  
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は  
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は  
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

# アイデアメニュー



## つけものいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 30~40秒	

## 大根のさくらづけ

### 材料・作りかた

大根(100g)はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩(少々)でもみ、梅干しのつけ汁(小さじ2)を加えて混ぜて **レンジ700W** **約40秒** 加熱し、冷まします。

## きゅうりの塩づけ

### 材料・作りかた

きゅうり(1本)は板ずりして、乱切りにして塩もみします。 **レンジ700W** **約30秒** 加熱します。

## 小かぶのレモンづけ

### 材料・作りかた

小かぶ(5個・約200g)は塩もみします。 **レンジ700W** **約40秒** 加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモン汁(大さじ1)を加えて混ぜ、レモンの皮のせん切り(少々)を散らします。



## 梅酒(果実酒)

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 5~6分	

### 材料

青梅 …… 500g  
ホワイトリカー …… カップ4½  
グラニュー糖 …… 100~200g

### 作りかた

- ① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、おおいをして **レンジ700W** **5~6分** 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- ② 清潔な容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

●同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)で **レモン酒** に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)で **コーヒーリキュール** が作れます。



## いちごジャム

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 約8分 700W 4~5分	

### 材料

いちご …… 300g  
砂糖 …… 150~200g  
④ レモン汁 …… 大さじ1  
サラダ油 …… 1~3滴

### 作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{2}{3}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- ② **レンジ700W** **約8分** 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** **4~5分** 加熱します。

## ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツクようになってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

# レンジの便利な使いかた

電子レンジはお料理作り以外にもいろいろな使いかたができます。加熱しすぎないように、様子を見ながらおためしください。

## 豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ** 700W | 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。  
\*加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。

## にんにくの臭い消し



気になる臭いも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で **レンジ** 200W | 30~50秒 加熱します。  
\*朝のサラダのドレッシングや炒めもの、煮込み料理にもいつでも気軽に使えます。

## 手作りラード・ヘッド・鶏油



つい無駄にしてしまいがちな脂身。捨てずにラード、ヘッド、鶏油を作ってみませんか。耐熱容器に入れ **レンジ** 700W で様子を見ながら加熱してとかし、上に浮いたカスやアクを除いてそのまま冷ませばでき上がりです。

## 干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としふたをし **レンジ** 700W | 50秒~1分30秒 加熱します。



## レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ** 700W | 20~30秒 です。



## ベーコンの脂抜き

たった1枚のベーコンでもフライパンを汚し、後かたづけするのはめんどなもの。電子レンジなら皿にのせて **レンジ** 700W | 30秒~1分 加熱するだけで、脂がとけ出し、好みのカリカリに。野菜と一緒にパンにはさんだり、細かく切ってサラダにお使いください。  
\*脂が気になるときはペーパータオルなどにとるとよいでしょう。

## 湿った塩、固まった砂糖の乾燥

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ** 700W | 1~2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。



## 湯せん

### お菓子やパン作りにとかしバター



バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ** 200W | 2~3分 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ** 100W | 2~3分 加熱してやわらかくします。

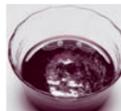
### ケーキやアイスクリームにとかしチョコレート



チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中必ずかき混ぜながら **レンジ** 200W | 3~4分 加熱します。

•バターやチョコレートは **レンジ** 700W | や **レンジ** 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

### あんみつなどのミツに黒砂糖



黒砂糖(90g)と水(カップ $\frac{1}{4}$ )を容器に入れ **レンジ** 500W | 2~3分 加熱します。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

### 砂糖のかわりに はちみつ・水あめ



固まったはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、 **レンジ** 200W | 約30秒 加熱してときます。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。

# 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼される場合は 出張修理

42・43ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

### ■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
型式	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

### ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

### ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオープンレンジは、電源周波数が 50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(4ページ参照)

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

## 修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

# 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

### 修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87  
(受付時間)365日/9:00~19:00

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34  
(受付時間)9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)  
年末年始は休ませていただきます。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただきます。

仕様		
電源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,340W(ヒーター1,310W)	
オープン	消費電力1,340W(ヒーター1,310W)	
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅487×奥行430×高さ360mm	
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ215mm	
質量(重量)	約16kg	

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。  
 ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなど限定したメニューにのみ働きます。  
 ※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。  
 (規定の除外項目を除く) JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。 <http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼される時、お役に立ちます。

購入店名 \_\_\_\_\_ 電話 ( ) - \_\_\_\_\_

ご購入年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## 愛情点検



### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいが出たり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111